42

राजकमल मनोविज्ञान माला—६

मित्र बनाने की कला

अपने सामाजिक जीवन को सुखी बनाने के उपाय

लेख ु की The Art of Making Friends का अनुवाद

लेखक

सी० एच० टीअर

अनुवादक

श्री लेखराम



राजकमल प्रकाशन

दिल्ली इलाहाबाद बम्बई

प्रकाशक
राजकमल पब्लिकेशन्स लिमिटेड,
बम्बई ।

प्रथम संस्करण, १६४६
द्वितीय आवृत्ति, १६५३
तृतीय आवृत्ति, १६५६

मूल्य एक रुपया

मुद्रक
श्री गोपीनाथ सेठ,
नवीन प्रेस, दिल्ली ।

क्रम

किन्तु सबसे अधिक प्रशंसनीय एक बात है····वह यह कि अपने मित्र के सामने दिल खोलकर रख देने से दो विभिन्न प्रभाव पड़ते हैं—एक तो खुशियाँ दुगुनी हो जाती हैं और दूसरे दुःख आधे रह जाते हैं।

—फ्रांसिस बेकन

भूमिका

हम जिन उच्चतम गुणों को प्राप्त कर सकते हैं, उनमें सब-से बड़ा गुण हमारी मित्र बनाने की योग्यता है। यदि सामाजिक ढाँचे में हम ठीक तरह अपने-आपको बिठाने में असमर्थ रहें, तो हम सब सुखी नहीं रह सकते, क्योंकि अपने साहस और आत्म-विश्वास को सहारा देने के लिए हमें साथियों की सद्भावना की आवश्यकता होती है। यदि हम मित्र बना सकें तो यह सद्भावना हमें आसानी से मिल सकती है। इसके अभाव में, अकेले या अलग-थलग रह जाने पर, इस बात का खतरा होता है कि हम स्नायु-रोगी (न्यूराटिक) हो जायँ और ऐसी अभागी स्थिति में पहुँच जायँ जिसमें निरन्तर दुनिया के खिलाफ बड़बड़ाते रहें।

मनोविज्ञान पर लिखने वाला एक विशेषज्ञ दुनिया के असंख्य दुखी लोगों का विश्वास प्राप्त कर लेता है। इन लोगों के कष्ट यद्यपि एक-दूसरे से भिन्न होते हैं, फिर भी उन्हें तीन मुख्य शीर्षकों के अन्तर्गत रखा जा सकता है—(१) यौन-सम्बन्धी (सैक्स्वल), (२) रोजगार-सम्बन्धी, (३) सामाजिक। कुछ लोग इसलिए दुखी मिलेंगे कि या तो उन्हें कोई प्यार करने वाला नहीं, या अपने प्रेम में उन्हें सफलता नहीं मिली। कुछ इसलिए

दुखी मिलेंगे कि या तो कोई उपयोगी काम उनके पास नहीं, या अपने काम को वे नापसन्द करते हैं। किन्तु दुखी लोगों में बहुत बड़ी संख्या ऐसे लोगों की है, जो दूसरे लोगों से ताल-मेल न रख सकने पर अपने मन में बहुत ज्यादा असन्तोष अनुभव करते हैं। ऐसे लोगों की मुख्य कठिनाई यह है कि उनका असली दोस्त कोई नहीं।

बहुत कम ही बातें इतनी दर्दनाक हैं, जितना कि तकलीफों और दुखों को चुपचाप मंजूर कर लेना। किन्तु यही बहुत ज्यादा लोगों के रुख की विशेषता है। लड़ने के बदले ये लोग घुटने टेक देते हैं। एक-एक कदम रखते हुए ये पीछे हटते जाते हैं, और अपने-आपमें खो जाते हैं। अन्त में मित्र बनाने का काम शुरू करना इनके लिए भीषण समस्या बन जाती है, हालाँकि शुरू में थोड़ी-सी कोशिश से यह काम किया जा सकता था।

मित्र बनाने की योग्यता की परिभाषा दूसरों के संकेत का प्रत्युत्तर देने की शीघ्रता, उनके दृष्टिकोण को समझने की तत्परता तथा उनकी काम करने की उत्सुकता के रूप में दी जा सकती है। स्वार्थ और अपने लाभ का बहुत ज्यादा विचार रखना सुखी सामाजिक जीवन के भीषण शत्रु हैं।

हमें दूसरे लोगों के बीच रहना है। मित्र बनकर रहना हमारे लिए उतना ही आसान है, जितना आसान बिना मित्र रहना। शायद मित्र प्राप्त कर लेना अपेक्षाकृत अधिक सुगम है। सारा रहस्य इस बात में छिपा हुआ है कि हम अपने-आपको माम-

वीय इकाइयों की एक बड़ी भीड़ में एक मानवीय इकाई के रूप में ही देखें। हम सब एक समान ही बुराइयों और भूलों के शिकार हैं। अपने को अलग-थलग, सबसे पृथक् और कड़वी आलोचनाओं का निरन्तर निशाना बने हुए एक एकाकी इन्सान के रूप में देखना हमारी भूल होगी।

आप मानें या न मानें, अधिकांश लोग या तो बहुत सुस्त हैं, या बहुत व्यस्त हैं। आपकी आलोचना करने के लिए उनके पास समय नहीं है। जो कीमत आप अपनी लगाते हैं, वे उसको स्वीकार कर लेते हैं।

यदि आप मित्र बनाना चाहते हैं तो आप पाएँगे कि इस पुस्तक में जो सलाह और परामर्श दिये गए हैं, वे आपकी सहायता करेंगे। यह बात तो निश्चित ही है कि ये सलाहें तुरन्त ही कारआमद या फलदायक सिद्ध नहीं होंगी। अपने और दूसरे लोगों के बीच आपने जो बाँध खड़े कर दिए हैं, उन्हें दूर करने में कुछ समय और दृढ़ता की आवश्यकता है। किन्तु यदि आप इन बाँधों को तोड़ने का दृढ़ निश्चय कर चुके हों, तो कोई भी रुकावट ऐसी नहीं जो आपके मार्ग में बाधक हो सके।

—सी० एच० टीअर

• १ •

अपनी जाँच कीजिए

मान लीजिए कि हम अपने व्यक्तित्व से बाहर निकलकर एक साधारण दर्शक की नज़र से अपनी ओर झाँक सकते हैं। तब हम क्या देखेंगे ?

अगर हम दूसरे लोगों से अच्छी तरह बनाकर रखना चाहते हैं, तो हमको दिन में कम-से-कम एक बार इस तरीके पर अपनी जाँच-पड़ताल की आदत डालनी चाहिए। बहुत से लोग अनजाने भी ऐसा करते हैं। अगर वे ऐसा महसूस करते हैं कि सब-कुछ ठीक नहीं चल रहा, अगर वे अपने-आपको उत्तेजित पाते हैं, और उन्हें दुनिया की हर बात गलत प्रतीत होती है, तो उनके दिमाग में फौरन दो बातें आती हैं—पहली तो यह कि 'मुझमें क्या दोष है' और दूसरी यह कि 'इसका मैं क्या इलाज करूँ ?'

जीवन के प्रति हमारा रुख अक्सर बनावटी होता है, क्योंकि हम पहले से बनी धारणाओं के आधार पर उस पर नज़र डालते हैं। अगर हम केवल अपना ही विचार करें, अगर हम यह मान बैठें कि हम पूर्ण हैं और हममें कोई कमी नहीं तथा बाकी सारी दुनिया अन्याय और बेरहमी से भरी हुई है, तो ठीक-ठीक तसवीर हमारी आँखों के सामने नहीं आ सकती। हो सकता है कि दुनिया और उसके लोग तो साधारण ही हों, लेकिन हम

हाजमे की खराबी या मन की तरंगों में बह जाने के कारण अपनी नज़र में दोष पैदा कर बैठे हों।

हमारा यह रुख उस हालत में हम पर और भी प्रभुत्व जमा लेता है जबकि हम हार मान बैठते हैं; क्योंकि अपने-आपको दोष देने से दूसरे को दोषी मान बैठना आसान है। अपने आपे पर दया करना नशीली चीज के समान ही हमारी थकी हुई स्नायुओं को आराम पहुँचाता है और असफलता के लिए बहाना भी ढूँढ निकालता है। अगर इसके द्वारा आराम पाने की दोबारा-तिबारा हमें जरूरत हो, तो नशीली चीज के समान ही इसके बारम्बार इस्तेमाल की जरूरत होती है, और एक के बाद दूसरी खुराक का अनुपात बढ़ता जाता है।

इस प्रकार हार मानते रहने का एक ही नतीजा हो सकता है। हम अपने में ही उलझ जाते हैं; अपने और दूसरों के बीच हम बाँध खड़े करने शुरू कर देते हैं।

बहुत से लोग डॉक्टरों की ड्योढ़ी पर चक्कर काटते मिलते हैं, क्योंकि ये लोग अपने ही बारे में बातें करना चाहते हैं। डॉक्टरों की बदकिस्मती समझिए कि उन्हें इनकी बात सुननी ही पड़ती है। लेकिन यह दुःख की बात है कि यह छोटी-सी इन्सानी कमजोरी ही कुछ लोगों की अनिश्चित पीड़ाओं और दर्दों से दुखी रहने का एक मुख्य कारण है।

हम कितने भी उदार या दयालु क्यों न हों, फिर भी हममें से अधिकतर ऐसे लोगों से बचते ही हैं, जिन्हें अपने दुःख-दर्द की कहानियाँ निरन्तर सुनाने की आदत हो गई हो। अजीब

बात यह है कि फिर भी हम खुद अपने भीतर की ऐसी कमज़ोरी को नहीं पहचान पाते। हम अपने लिए इतना अधिक दुःख अनुभव करते हैं कि दूसरों की सहानुभूति प्राप्त करने की आवश्यकता हमें इस सचाई से बिलकुल अन्धा बना देती है कि हमारा झुकाव दर्द-भरी कहानियाँ सुनाने की ओर हो रहा है।

दूसरों के प्रति रुख

आपका रुख दूसरे लोगों के प्रति क्या है? क्या आप दूसरे लोगों की चिन्ता केवल-मात्र अपने हानि-लाभ को सामने रखकर ही करते हैं? क्या आप केवल इसीलिए उनसे दोस्ती करना चाहते हैं चूँकि वे आपके लिए सहायक होंगे? या आप उनसे इसीलिए मित्रता करना चाहते हैं कि दूसरे लोगों की राय उनके बारे में बहुत ऊँची है और आप उनके यश की छत्रच्छाया में सुख लूटना चाहते हैं? अगर मुझे एक राजनीतिक शब्द के प्रयोग की छूट हो, तो मैं पूछूँगा कि क्या लोगों के बारे में आप वर्ग-चेतना (क्लास-कान्शस) से पूर्ण हैं?

अगर ऐसा है, तो मित्रता करने की आपकी इच्छा स्वार्थ से पूर्ण और अनुचित है। जीवन की राह बनाने में सहायक के रूप में मित्रता एक साधन अवश्य हो सकती है, लेकिन इसका अन्तिम लक्ष्य यह कदापि नहीं होना चाहिए। ऐसे लोग, जो अपने मित्रों का इस्तेमाल स्वार्थ के लिए करते हैं और काम निकलने के बाद उन्हें छोड़ देते हैं, अन्त में प्रायः बिना मित्रों के ही रह जाते हैं।

अगर हम स्वार्थी हैं, तो यह सोच सकते हैं कि हम अपने उद्देश्य को छिपा लेंगे। लेकिन इस बात में बहुत देर नहीं लगेगी, जब मामूली समझ रखने वाला इन्सान भी जान जायगा कि हमारी दोस्ती का मतलब केवल लेना-ही-लेना है, देना तनिक भी नहीं। अगर कुछ देर के लिए दूसरे लोग हमारा विश्वास भी कर लें, तो भी हमारे आपसी सम्बन्ध में किसी-न-किसी चीज की कमी रह जायगी, क्योंकि ऐसे लोगों के प्रति, जिनसे हमारा काम निकल सके, हम हमेशा सच्चा प्यार नहीं कर सकते। एक ढोंग की खातिर हम सच्ची चीज खो देंगे। उस हालत में अपने असन्तोष और अप्रसन्नता के लिए हम केवल अपने को ही दोषी ठहरा सकते हैं।

यदि स्वार्थी व्यक्ति अपने आपे से बाहर निकलकर अपने व्यक्तित्व को एक निष्पक्ष दर्शक की आँखों से देख सके, तो उसके रोंगटे खड़े हो जायँ। दुर्भाग्यवश स्वयं ही दूसरों के गुण-दोष खोजने की उसकी आदत हो जाती है। वह शक्की, ईर्ष्यालु, फरेबी, अनुदार एवं पूर्णतया अप्रिय बन जाता है। अन्त में लोगों का उस पर से विश्वास उठ जाता है और केवल ऊपरी दिखावे का सम्बन्ध ही रह जाता है।

मित्रता करने में असमर्थ व्यक्ति अपने परिचितों के बारे में कठोर फैसले करने बैठ जाते हैं। वे उसके मित्र बनने के योग्य हो सकें, इससे पहले उन्हें संस्कृति, बर्ताव, आचरण इत्यादि की दृष्टि से एक खास तल तक पहुँच जाना आवश्यक है। यदि उनका कोई कौटुम्बिक झगड़ा हो या उनके विषय में बदनामी

की कोई सुनी-सुनाई बात कह दे, तो उनका नाम दोस्तों की सूची से एकदम काट दिया जाता है।

लोगों की ज़िन्दगी उनका निजी मामला होता है। इसमें हस्तक्षेप उसी समय उचित हो सकता है जब कि हम उनकी कोई ठोस क्रियात्मक सहायता कर सकते हों।

यदि मैं अपने किसी घनिष्ठ मित्र को शराब पीकर मरते हुए देखूँ, तो उसके विरोध में कुछ कहना मेरे लिए अनुचित न होगा। इससे भी अच्छी बात यह होगी कि मैं उसके इस मूर्खता-पूर्ण बर्ताव का मूल कारण जानने की कोशिश करूँ।

यदि मुझे पता चले कि मेरी कोई सहेली अपना सत्यानाश करने जा रही है, तो मैं उसे मित्रतापूर्ण सलाह दे सकता हूँ अथवा विनाश की घड़ी आने पर सहायता के लिए हाथ बढ़ा सकता हूँ। किन्तु यह मेरी कोरी गुस्ताखी होगी, यदि कोई झूठी गप-शप उसके बारे में सुनकर उसके विरुद्ध फैसला देने बैठ जाऊँ।

अच्छे मित्र वफादार होते हैं

अगर हम अच्छे मित्र बनना चाहते हैं, तो हमारा वफादार होना आवश्यक है। जिन लोगों को हम पसन्द करें उनके लिए हमें इतना तैयार हो जाना चाहिए कि हर प्रकार की आलोचना होने पर भी हम उनका साथ दे सकें। हमें हमेशा यह उम्मीद रखनी चाहिए कि वे भी हमें इसी प्रकार चाहते हैं। उनके दोषों और कमज़ोरियों के बावजूद भी उन्हें केवल उनकी खातिर ही हमें पसन्द करना चाहिए।

मित्रों की कमी के दो बहुत साधारण बहाने ये कहे जाते हैं—"मेरी शक्ल मेरे खिलाफ है। मैं काफी समझदार हूँ, किन्तु मेरी सूरत भद्दी है।" या "मैं काफी सुन्दर हूँ, किन्तु मुझमें बुद्धि नहीं। मैं लोगों से बातचीत नहीं कर सकता।"

जब हम किसी शहर के बाजारों में घूमने निकलते हैं, तब हमें स्त्री और पुरुष दोनों वर्गों के बहुत से साधारण व्यक्ति मिलेंगे। इन सबमें अपनी-अपनी कमजोरियाँ होती हैं। कुछ बहुत मोटे होते हैं और कुछ बहुत दुबले; कुछ की ठोढ़ी दोहरी होती है, कुछ की दृष्टि कमजोर होती है, कइयों का चेहरा गंदला होता है, कुछ पीड़ा या गुस्से से कराहते नज़र आते हैं; क्योंकि उनके पाँव में चोट होती है या उन पर मकान का किराया चढ़ रहा होता है, या उनका व्यापार ठीक नहीं चल रहा होता। कुछ इसलिए दुखी दीख पड़ते हैं कि या तो उनके परिवार में कोई बीमार पड़ गया है या अभी-अभी उनकी नौकरी छूट गई है। कुछ खुश और हँसते नज़र आते हैं। ग़ौर से देखिए, इस खुशी से उनमें जो अच्छाइयाँ हैं वे कितनी उभरी नज़र आती हैं। उनके हँसने का यह कारण है कि या तो वे शाम बाहर बिता रहे हैं, या उन्हें तरक्की मिल रई है, या अभी-अभी उन्हें पता चला है कि वे किसी से प्रेम करते हैं।

हममें से ज्यादातर लोग मामूली दर्जे में आते हैं। दुनिया में गुज़रने वाली बड़ी भीड़ का हम एक अंग हैं।

अगर आप अपने चेहरे पर भली प्रकार ध्यान दें, तो आप-

को पता चलेगा कि यह इतना खराब नहीं। कुछ भी क्यों न हो, आपको इसी चेहरे को लेकर जिन्दा रहना है। इसलिए इसकी फिक्र छोड़कर इसका अधिक-से-अधिक फायदा उठाना चाहिए। बारम्बार अपने चेहरे में दोष ढूँढ़ना जरूरत से कहीं ज्यादा आपकी तबियत को खराब कर देगा। किसी भी प्रकार की हीनता या तुच्छता का भाव आपके लिए बुरा है। यह आपके मित्र बनाने के कार्य में बाधक होगा, क्योंकि आप अपने-आपमें इतने अधिक केन्द्रित और इससे दुखी हो जायँगे कि मित्रता के लिए किये गए किसी संकेत के होने पर भी आप उसे पहचानने में असफल रहेंगे।

हाथ-पर-हाथ धरकर तथा निराश होकर न बैठिए। निश्चय ही कुछ ऐसी चीजें हैं, जिनके सहारे चेहरे को सुधारा जा सकता है। यदि किसी स्त्री के पास खर्च करने के लिए पैसा न हो, तो वह एक होशियार बाल सँवारने वाले की सहायता ले सकती है। यदि वह बनाव-शृङ्गार की ओर ध्यान दे, तो जल्दी ही इससे अधिक-से-अधिक लाभ उठाने की कला वह सीख सकती है। वह ऐसी वेश-भूषा अपना सकती है, जिससे उसकी सारी खूबिया प्रदर्शित हो सकें।

एक पुरुष के लिए हर अवस्था में स्वच्छ रहना, अपनी टोपी और कपड़ों को साफ रखना आवश्यक है। उसके जूते पॉलिश किये हुए होने चाहिएँ। उसके कपड़ों का रंग सादा होना चाहिए। उसे इस बात का भी ध्यान रहना चाहिए कि जो पोशाक वह

पहने, वह उसके बदन पर फबती हो तथा जिस काम पर वह लगा हो, वह उसके अनुकूल हो।

स्त्री-पुरुष दोनों ही समान रूप में हँसता हुआ चेहरा बनाए रखने की आदत डाल सकते हैं। वे मुँह की रुखाई-भरी रेखाओं और झुर्रियों को दया की आदत अपने में पैदा करके तथा गुस्सा आने पर उसे रोककर मिटा सकते हैं।

गिलवैल के बुद्धिमान, खुशदिल, बूढ़े व्यक्ति लार्ड बैडन पावेल ने एक बार लिखा था, "साधारण जिन्दगी में कठिनाइयाँ और निराशा पैदा होना स्वाभाविक चीज है। किन्तु यदि आप इन पर मुस्करा सकें और अनिवार्य समझकर इन्हें स्वीकार कर सकें, तो शीघ्र ही ये खत्म हो जायँगी।" यह ढंग है जिसके द्वारा हम एक हँसता हुआ सुखी चेहरा प्राप्त कर सकते हैं। लोग हमारे बारे में जानना चाहेंगे, क्योंकि हमें देखकर वे प्रसन्नता अनुभव करेंगे।

यह कहना मूर्खता की बात है कि आप इतने समझदार नहीं कि लोगों को मित्र बना सकें। यदि आप एक साधारण सूझ-बूझ और समझ के आदमी हैं और आपमें कोई खराबी नहीं, तो आपका यह कथन सर्वथा असम्भव है। ऊँचे गणित के किसी विवाद में पड़ना मैं पसन्द नहीं करता। कोशिश करने पर भी ऐसी किसी बहस में हिस्सा नहीं ले सकता। मुझे न तो गणित विद्या का ज्ञान है और न इस दिशा में मेरी रुझान है। किन्तु इसका यह मतलब नहीं कि मैं समझदार नहीं। फिर भी

जैसा कि प्रायः होता है, मेरे दोस्तों में कई ऐसे हैं जो गणित के पण्डित हैं।

पत्रकार, अध्यापक, डॉक्टर, पुलिसवाला, टाइपिस्ट, ठेकेदार खान में काम करने वाला मजदूर, या कोई भी अन्य व्यक्ति, जिसे हम पसन्द करते हैं, हमेशा अपने व्यवसाय की बातें करना ही पसन्द नहीं करता। दोस्ती में अलग-अलग दृष्टिकोण या विचारों का होना एक अत्यन्त दिलचस्प चीज है। यदि हमें सामान्य ज्ञान हो और रोजमर्रा की बातों से हम अच्छी तरह परिचित हों, तो किसी के साथ भी मिलकर चल सकते हैं।

यदि कोई मित्र ऐसी बात करने लग जाय जिसे हम न समझते हों, तो साफ-साफ ऐसा क्यों न कह दिया जाय? यदि फिर भी वह बोलता रहे, तो चुप होकर सुनते क्यों न रहें? हो सकता है कि हम कोई नई बात सीख सकें। इस बातचीत से हमारी दिलचस्पी की एक नई राह भी खुल सकती है।

एक अन्य आवश्यक वस्तु है विनोद-वृत्ति और अनुपात का ज्ञान। हमें अपने-आप पर हँसी आनी चाहिए। यह हँसी दर्द और कड़वाहट-भरी नहीं, बल्कि सच्ची, सहृदय और उत्सुकता से पूर्ण होनी चाहिए। हमें ध्यान रखना चाहिए कि हमारे अतिरिक्त और लोग भी दुनिया में बसते हैं। हर समय आकर्षण का केन्द्र हम ही नहीं बने रह सकते।

क्या आप लोगों से आशा रखते हैं कि वे आपके मन की भावनाओं का ध्यान रखें? तब आपको भी उनकी भावनाओं के लिए

छूट देने के लिए तैयार रहना चाहिए। क्या आपमें कोई विशेष गुण है, जिसके कारण आप गर्व अनुभव करते हैं? तब जान लीजिए कि उनमें भी कुछ विशेष गुण हैं। क्या आप अनुभव करते हैं कि जीवन एक कठिन व्यापार है? तब समझ लीजिए कि वे भी प्रायः ऐसा ही अनुभव करते हैं।

अगर आप दूसरे लोगों के बारे में आश्चर्य में डूबे रहें, तो आप पाएँगे कि इससे आपके और उनके बीच एक सहानुभूति का बन्धन पैदा हो जायगा। सबसे बड़ी बात यह है कि उन भटके हुए दुखी लोगों में से आप एक न बनें, जो स्वयं अपने-आपमें ही व्यस्त रहते हैं।

कभी-कभी ये लोग ऐसा इसलिए करते हैं, क्योंकि उन्हें डर लगता है कि कोई उन्हें चोट न पहुँचा दे। अक्सर ऐसे लोगों पर किसी-न-किसी दिन चोट हुई होती है। ये लोग अनुभव नहीं करते कि इसका मतलब यह नहीं कि प्रत्येक व्यक्ति उन्हें चोट पहुँचाने पर तुला हुआ है। कभी-कभी ऐसे लोग यह अनुभव करते हैं कि जैसा बरताव उन्हें करना चाहिए था, वैसा बरताव वे नहीं कर सके। यह बात उन्हें आवश्यकता से अधिक आत्म-भीरु और आत्म-बोधक (सेल्फ कांशस) बना देती है। ऐसे लोगों को अच्छे मित्रों, अत्यधिक प्रोत्साहन और बढ़ावे की आवश्यकता होती है। कभी-कभी ये लोग ऐसा भी अनुभव करने लगते हैं कि उनके लिए कोई भी अच्छा नहीं। इसका सीधा-सादा उत्तर यह है कि यदि वे अपना तरीका नहीं बदलते, तो वे बिलकुल अकेले ही रहेंगे।

समाज-विरोधी बरताव

जब कोई व्यक्ति जान-बूझकर अपने साथियों से दूर-दूर रहता है, तब उसके इस समाज-विरोधी बरताव का कोई-न-कोई कारण अवश्य होता है। यदि दूसरों के बीच वह अपने को तकलीफ में और बेचैन महसूस करता है, तो दूसरा भी कोई कारण अवश्य होता है। यह कारण सदैव स्पष्ट नहीं होता। किन्तु सावधानी से आत्म-परीक्षण करने से इस कारण को जाना जा सकता है, तथा शान्तचित्त होकर इस पर ग़ौर किया जा सकता है। प्रायः केवल-मात्र इतना ही करने से स्थिति सँभल सकती है।

कुछ भी स्थिति क्यों न हो, एक बार अपनी बेचैनी के मूल कारण को जान लेने के बाद समझ-बूझ के साथ की गई कोशिशों द्वारा हम उचित बरताव को अपनाकर इस स्थिति का मुकाबला कर सकते हैं।

हमारी अव्यक्त-मानस (सब-कांशस) प्रेरणाओं से ख़तरा यह होता है कि हम उनसे अपरिचित ही रहते हैं। अपने भीतर विद्यमान भय और उलझनों को, जो दूसरे लोगों के प्रति हमारे बरताव और प्रतिक्रियाओं को बड़ी सीमा तक प्रभावित करते हैं, हम भूल जाते हैं। फलतः हम निराश और दुखी हो जाते हैं; क्योंकि हमारे मन में, जो-कुछ हम करना चाहते हैं और जो-कुछ हमारी अव्यक्त-मानस प्रेरणाएँ हमें करने को मजबूर करती हैं, निरन्तर द्वन्द्व होता रहता है।

अव्यक्त-मानस प्रेरणाओं का मुख्य सहायक अज्ञान है। एक बार यदि हम अपने-आपको तथा उन सब प्रेरणाओं को समझ जायँ, जिनसे मिलकर हम बने हैं, तो उनके प्रभाव से हम अधिक आसानी से टक्कर ले सकते हैं।

स्मरणीय बातें

(१) दिन में कम-से-कम एक बार एक निष्पक्ष दर्शक के दृष्टिकोण से अपने व्यक्तित्व के भीतर झाँककर देखिए।

(२) अपने स्वार्थ के लिए ही मित्र कभी न बनाइए।

(३) लोगों को उनकी अपनी खातिर ही पसन्द कीजिए। अफवाहों और बाहरी आलोचनाओं पर कभी कान न धरिए।

(४) जब तक आप प्रसन्न-वदन और विनोदपूर्ण बने हुए हैं, आपका चेहरा मित्रता प्राप्त करने के अवसरों में कभी बाधक सिद्ध न होगा। यदि आप इतने समझदार हैं कि अपनी रोटी आप कमा सकें, तो निश्चय ही आप इतने भी योग्य हैं कि दूसरों को मित्र बना सकें।

(५) यदि आप लोगों से दूर रहते हैं या उनके साथ बैठने में किसी प्रकार की बेचैनी अनुभव करते हैं, तो इसका कोई-न-कोई कारण अवश्य है। इस कारण को ढूँढना तथा अपने बरताव को बदल लेना आपका कर्तव्य है।

• २ •

जीवन के लिए उत्साह

बहुत से लोग केवल आधे ही जीवित रहते हैं। किन्तु मित्र बनाने की कला का आधार लोगों और जीवन में निश्चित और क्रियात्मक दिलचस्पी लेना है। एक नकारात्मक रुख अपना लेने की छूट यदि हम अपने-आपको दे दें, तो जिन्दगी में मिलने वाले अधिकांश अवसरों से हम लाभ नहीं उठा सकते।

बहुत से लोग बिना जाने भी नकारात्मक रुख अपना लेते हैं। एक बार यदि वे किसी एक काम को करने लगते हैं, तो जल्दी ही वे उसे नित्य कर्म का चक्कर समझ लेते हैं। वे हर रोज़ एक-जैसा ही काम करते हैं, एक ही ढंग से सोचते-विचारते हैं, कुछ निश्चित लोगों से ही मिलते-जुलते हैं और इनी-गिनी व्यवस्थित दिलचस्पियों के बारे में ही सोचते हैं। उनका मस्तिष्क पूर्णतया निश्चित विचारों की पगडंडियों की एक श्रृङ्खला के रूप में बन जाता है। किसी निश्चित परिस्थिति में उनकी क्या प्रतिक्रिया होगी, यह हम जान सकते हैं। ऐसे लोग जड़ और आकर्षणहीन हो जाते हैं।

ऐसे लोगों के दृष्टिकोण पर प्रायः प्रथाओं का अत्यधिक प्रभाव रहता है। दूसरे लोग जैसे रहते हैं, उसी प्रकार उनके लिए रहना जरूरी होता है। दूसरों से मिलती-जुलती चीजें वे खरीदते

हैं। यदि वे वस्तुएँ ये न खरीद सकें, तो अपने-आपको हीन और तुच्छ अनुभव करते हैं। ऐसे सभी लोगों की जीवन-प्रणाली एकसी होती है।

मैं यह नहीं कहता कि उनका समस्त बरताव अवाञ्छनीय होता है; ऐसा कदापि नहीं है। किन्तु मेरा अभिप्राय उन व्यक्तियों या सामाजिक दलों से है, जिनकी प्रथाओं की नींव मानवीय सुख की बुनियादी बातों की अपेक्षा दूसरी तुच्छ बातों पर होती है।

यह समाज के किसी वर्ग-विशेष की खास विशिष्टता नहीं। प्रत्येक दृष्टान्त में हम पाएँगे कि व्यक्ति का झुकाव अपने को एक संकीर्ण क्षेत्र में सीमित करने की दिशा में रहता है। अनजाने ही व्यक्ति अपने क्षेत्र के वहमों और कमियों को अपना लेता है। इनके कारण अपने तथा शेष बहुसंख्यक लोगों के बीच वह बाँध खड़े कर लेता है।

जब मन अन्तर्मुख हो जाता है

जब हमारा मन अन्तर्मुख हो जाता है, तब हमें केवल-मात्र अपने काम और अपनी व्यक्तिगत चिन्ताओं की ही फिक्र होती है। काम पर जाते हुए रास्ते में हम अखबार पढ़ने लगते हैं या सामने की ओर यों ही देखने लगते हैं। हमारा मन भीतर की ओर अपने-आपको देखने लगता है। सप्ताह के अन्त में अवकाश मिलने पर या तो हम कोई खेल खेलने निकल जाते हैं, या सिनेमा देखते हैं, या अपनी आदत के अनुसार यों ही समय

गँवा देते हैं। इस क्रम से अलग होने का विचार तक हमें एक क्रान्तिकारी उथल-पुथल प्रतीत होता है। यह हमारे लिए एक मुसीबत-सी होती है। इसके अलावा इस बात का भी हमें खतरा रहता है कि कहीं इसका परिणाम निराशाजनक साबित न हो।

मान लीजिए आप इन प्रयोगों को शिक्षा का एक क्रम स्वीकार कर लेते हैं। आखिर यदि आप सितार बजाना भी सीखना चाहें, तो उसके लिए भी नियमित रूप से अभ्यास आवश्यक होता है। इसी प्रकार यदि आप अपने-आपको दूसरे लोगों, नये विचारों और नई दिलचस्पियों के प्रति आकर्षित करना चाहते हैं, तो आपको यह सीखना होगा कि यह सब किस प्रकार किया जा सकता है।

अपने शहर या जिले के बारे में आप क्या जानते हैं? क्या इसका कोई भाग ऐसा है जिससे अब तक आप अपरिचित हैं? बहुत से स्थानों का ऐतिहासिक महत्त्व होता है या ग्राम-गीतों की दृष्टि से ये महत्त्वपूर्ण होते हैं। पुराने समय के भूले हुए खण्डहरों को खोजने की चेष्टा कीजिए और इस बारे में अन्दाजा लगाइए कि आपके पूर्वजों को यह स्थान कैसा लगाता था। अपने शहर और उसके उद्योगों के विकास के बारे में कोई बात खोजिए। अपने सार्वजनिक पुस्तकालयों को अपनाइए। साथ ही दिलचस्प सार्वजनिक व्याख्यानों में हिस्सा लीजिए।

आपके आराम का ध्यान रखने वाली नौकरानी, घरेलू दूध वाला, डाकिया, पान-बीड़ी-फरोश, आपके मन-पसन्द होटल का

बैरा, आपके हाथ शाम का अखबार बेचने वाला लड़का, बाजार के कोने पर उदास खड़ा व्यक्ति—ये और असंख्य दूसरे प्राणी आपके जीवन से भिन्न जीते-जागते इन्सान हैं। दिलचस्पी से भरा दोस्तीपूर्ण बरताव करने पर इनमें से अधिकांश उत्साह से आपको प्रत्युत्तर देंगे। उनके अनुभवों का भण्डार आपके ज्ञान और आपके व्यक्तित्व को बढ़ाने का कारण होगा।

इस कथन में बहुत-कुछ सचाई है कि प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन के आधार पर एक उपन्यास लिख सकता है। अपने जीवन में आपको नाटक, दुःखान्त कहानियाँ, भय व वीरता के किस्से, सुखान्त घटनाएँ और कपोल-कल्पित कहानियाँ—सब ही सुनने को मिलेंगी। यदि आप ऐसे लोगों के बारे में जानकारी प्राप्त करने की चेष्टा करेंगे, तो कभी भी आप अकेलेपन से न उकताएँगे। साथ ही आपको सदैव नये मित्र भी मिलते रहेंगे।

मैं कुछ लोगों को, खासकर अपनी पाठिकाओं को यह कहते सुनता हूँ—"क्या ऐसे अजनबी लोगों से बातचीत करना खतरनाक नहीं? ऊटपटाँग बातें सुननी होंगी और कोई नहीं जानता कि आज के युग में भी इसका परिणाम क्या हो……"

अपने क्षेत्र के बाहर सम्बन्ध स्थापित करने में बहुत सी स्त्रियों के लिए डर रुकावट बन जाता है। किन्तु निश्चय ही एक औसत समझदार स्त्री इतनी समर्थ होती है कि वह उचित और अनुचित में भेद कर सके। युवावस्था में पहुँचने से पूर्व उसे अपनी देख-भाल स्वयं करने योग्य हो जाना चाहिए।

भाईचारे की भावना

हाल ही में हुए महायुद्ध का आपको स्मरण होगा। यह भी याद होगा कि प्रत्येक इन्सान के लिए यह कितना भयंकर समय था। किन्तु इस लड़ाई ने हमें यूरोप में सचमुच एक आश्चर्य-जनक अनुभव प्रदान किया है। चिन्ता, सहसा-वियोग, हवाई हमलों, जमीन के अन्दर बने आश्रय-स्थलों के जीवन तथा भोजन प्राप्त करने के लिए लगी लम्बी कतारों के उन उदासी-भरे दिनों में सचमुच विचित्र रीति से हमारी खामोशी के साधारण बन्धन टूट गए थे। लोग साझे सुख-दुःख और साझी आशाओं के प्रवाह में साथ-साथ चलते थे। आत्मभीरुता, झूठा घमण्ड और शान, यहाँ तक कि डर भी, उस संकट-काल के महान् भाईचारे में लोप हो गया था।

आज भी सब जगह उस भाईचारे की उतनी ही आवश्य-कता है।

यह भाईचारा हम कैसे प्राप्त कर सकते हैं? जब तक किसी की बुराई बिलकुल स्पष्ट न हो, उसकी भलमनसाहत में विश्वास करने से, लोगों की नेकनीयत की स्वीकृति से। इससे आपका कुछ न बिगड़ेगा और हो सकता है कि एक सच्चे मित्र के रूप में आपको एक अमूल्य मोती मिल जाय।

मित्र की खोज एक उत्साह पैदा करने वाला साहस-भरा काम है। कभी-कभी हमें बिना आशा के ही उन लोगों में से अच्छे मित्र मिल जाते हैं, जिनसे अपने ही तंग और छोटे दायरे

में रहने पर जान-पहचान तक मुश्किल होती है।

नये-नये आदमियों से सम्बन्ध बढ़ाने की यह अनन्त खोज तथा दिलचस्पी के नये-नये क्षेत्र ढूँढने की यह अमर अभिलाषा आपको जीवन का वास्तविक उत्साह प्रदान करेगी। आप कभी भी थकावट महसूस नहीं करेंगे। क्योंकि आपका व्यक्तित्व अधिक सम्पूर्ण और क्रियात्मक साहस से भरा होगा, इसलिए आप अपेक्षाकृत अधिक दिलचस्पी के केन्द्र बन जायँगे।

लोग आपके बारे में और अधिक जानना चाहेंगे।

स्मरणीय बातें

(१) दैनिक कार्यक्रम की गुलामी आपके जीवन के उत्साह को नष्ट कर देती है।

(२) जब आप एक तंग दायरे में आपने-आपको सीमित कर देते हैं, तब अनजाने ही उसकी अदूरदर्शिता और वहमों को अपना लेते हैं।

(३) प्रत्येक सप्ताह में एक नियमित समय नये लोगों और नई दिलचस्पियों के खोजने में आपको लगाना उचित है।

(४) अपनी जान-पहचान वालों का क्षेत्र जितना सम्भव हो उतना विस्तृत कीजिए।

(५) अपरिचित व्यक्तियों के सामने घबराइए नहीं। उनको भला समझिए तथा रक्षा के लिए अपनी सहज-बुद्धि से काम लीजिए।

• ३ •

शिष्टाचार का महत्त्व

शिष्टाचार का महत्त्व इसीलिए है, क्योंकि हममें यही सबसे पहली वस्तु है जिस पर लोगों की नज़र जाती है। अगर इसका बुरा असर पड़े, तो हम अपने विषय में लोगों की ग़लत धारणाओं के शिकार हो जाते हैं। चाहे हम कितने ही आकर्षक दिखाई दें, पर लोग केवल हमारे गँवारूपन से ही जानकार रहेंगे। इसके विपरीत यदि हमारा चेहरा आकर्षक न भी हो, किन्तु अच्छा शिष्टाचार हमने सीख रखा हो तो यह चीज काफी हद तक हमारे हक़ में जायगी।

अच्छा शिष्टाचार भरसक कोशिश द्वारा हमेशा सीखा जा सकता है। इसके लिए किसी ऊँचे खानदान में पैदा होने या अच्छे लालन-पालन की इतनी आवश्यकता नहीं है जितनी गम्भीर संवेदनशीलता की। अच्छा शिष्टाचार सीखा हुआ आदमी दयालु होने के कारण नम्र होता है। वह पूर्ण रूप से सभ्य होता है। छोटी-छोटी बातें ध्यान में रखने की आदत उसने पैदा कर ली होती है।

शिष्टाचार के सम्बन्ध में कवि चौसर का विचार सर्वोत्कृष्ट है। वह कहते हैं—"किसी को कठोर वचन कहने से डरना तथा सबसे उदार व नम्र व्यवहार करना—लोगों से बरताव का यह

एक ऐसा तरीका है, जिससे दोस्त बनते भी हैं और कायम भी रहते हैं।"

पूर्णतया नम्र होते हुए भी यह सम्भव है कि साथ ही इन्सान बहुत ज्यादा रूखा भी हो। नम्रता सदैव एक अच्छा शिष्टाचार नहीं होती। उदाहरण के तौर पर अच्छे शिष्टाचार जानने वाले लोग जब कि कायदे की बात की छोटी-मोटी किसी लापरवाही को नजरन्दाज कर सकते हैं, किन्तु किसी की छोटी-से-छोटी ऐसी सेवा को वे क्षमा की दृष्टि से नहीं देख सकते, जिससे बड़प्पन की बदबू आती हो, हालाँकि वह काम बड़ी ही नम्रता से किया गया हो।

बड़प्पन जताना, ताने देना, नीचा दिखाना, दूसरे को चुभने वाले बुरे मज़ाक करना, बिना मतलब नुक्ताचीनी करना—ये सब चीजें प्रायः बिना किसी प्रकार की गरमागरमी और बिलकुल साफ-साफ शब्दों में की जाती हैं। किन्तु दोस्ती को तोड़ने और समझौते की उम्मीद पर पानी फेरने के लिए तो आवाज़ को बदलकर बात करना या भौंहों का तरेरना, या हँसना या फिर महज़ टेढ़ी आँखों से देखना ही काफी होते हैं।

निष्कपटता और नम्रता

अधिकांश लोग नम्रता को ताक पर रख देना अधिक पसन्द करते हैं। इसकी अपेक्षा वे निष्कपट होकर लड़ना अच्छा समझते हैं। कम-से-कम इससे उन्हें अपने बचाव का अवसर मिल जाता है, और वे आत्म-सम्मान की रक्षा कर सकते हैं। प्रत्येक व्यक्ति

नीचा समझे जाने, तुच्छ और नगण्य गिने जाने को घृणा की दृष्टि से देखता है। यह एक ऐसी चीज़ है जिसे वह कभी दिल से क्षमा नहीं कर सकता। हम भूलने की कोशिश भले ही करें, किन्तु दिल में चोट बाकी रह जाती है। इस प्रकार से टूटने वाली दोस्ती फिर कभी नहीं पनप सकती।

स्वयं नम्रता भी एक खोखली वस्तु है। यह रूखी, कठोर और स्वार्थ-भरी होती है। सीधे-सादे असभ्य लोगों में ऐसी नम्रता आपको कभी नहीं मिलेगी। इसके विपरीत भी आप पाएँगे कि इन लोगों में शिष्टाचार का स्तर काफी ऊँचा है।

साधारणतया अच्छे माने जाने वाले सामाजिक नियमों को तोड़ना अच्छे शिष्टाचार के विरुद्ध है। बहुत अधिक मुँहफट या सनकी होना, जिससे सुनने वाले बेचैनी अनुभव करें या बेहद शोर करना, या जान-बूझकर धार्मिक विश्वासों का विरोध करना और झक्कीपन—ये सब अनावश्यक और बुरी लगने वाली बातें हैं।

कुछ लोग ऐसा व्यवहार क्यों करते हैं? ऐसे लोग अनजाने ही प्रदर्शन-प्रिय होते हैं। वे अपनी ओर लोगों का ध्यान खींचना चाहते हैं। ऐसी बातों से वे खुश, घबराये हुए या दिलचस्पी लेने वाले श्रोताओं के आकर्षण का केन्द्र बन जाना चाहते हैं। जब तक वे सबकी नज़रों में बने रहें, तब तक वे इस बात की चिन्ता नहीं करते कि वे दूसरों पर कैसा प्रभाव डाल रहे हैं।

पश्चिम में कुछ ऐसी बेवकूफ लड़कियाँ भी होती हैं जो दूसरे

लोगों से अपने सम्बन्धों की क्रूर स्पष्टता से चर्चा करती हैं। यौन-सम्बन्धी विषयों की चर्चा भी वे बिना शरम के विस्तार से कर लेती हैं। उन्हें व्यग्र लोगों के सम्मुख अपने अंगों की हलचल करने में बड़ा सन्तोष मिलता है। वे समझती हैं कि अपने व्यवहार-चातुर्य और भ्रष्टाचार के बलबूते पर वे दूसरों पर अद्भुत प्रभाव रखती हैं।

ऐसे ही बेवकूफ वे नौजवान लड़के भी होते हैं जो अपने सामाजिक बरताव की शिक्षा फिल्मों के खल नायकों से लेते हैं, और अपनी मनगढ़न्त प्रेम-कथाओं को घमण्ड से सुनाया करते हैं। कुछ अधेड़ उम्र के आत्मनिर्माता (सेल्फ मेड) पुरुष ऐसे भी होते हैं जो अपनी ज़बान को बेलगाम छोड़ देने में ही गर्व अनुभव करते हैं और हर मौके पर अपना महत्त्व और दूसरों की अपेक्षा हीनता पर बल देने से नहीं चूकते। कुछ ऐसे भी सनकी होते हैं जो इस बात पर बल दिया करते हैं कि वे आम लोगों से विविध तरीकों से जुदा हैं।

ये सब लोग अच्छे शिष्टाचार के नियमों को भंग करने के उसी प्रकार दोषी हैं, मानो वे किसी भोज में बिना चम्मच के सब्ज़ी का रस पीने की कोशिश कर रहे हों, या जैसे हाथ पोंछने के लिए रूमाल का इस्तेमाल करने से इन्कार करते हों। कुछ देर के लिए उनकी तरफ लोगों की निगाहें भले ही खिंच जायँ, किन्तु यदि वे अपने श्रोताओं की दिलचस्पी बनाये रखना चाहते हैं तो बाद में उन्हें अपना बरताव और भी अधिक घृणित या असाधारण बनाना होगा।



बातचीत करने का ढंग

अच्छे शिष्टाचार के विरुद्ध इस प्रकार से बातचीत करना एक असभ्य व्यवहार है, जिसमें उपस्थित लोगों में से किसी व्यक्ति की सर्वथा उपेक्षा की जाय। हो सकता है कि 'अ' की जान-पहचान केवल 'स' से हो और 'ब' और 'द' से उसका कोई सम्बन्ध न हो। इसलिए यदि 'स' और 'द' से 'ब' बातें करने लगे तो 'अ' अकेला ही रह जायगा। भले ही यह उपेक्षा केवल-मात्र उसके साथियों की नासमझदारी का परिणाम हो, फिर भी कुदरती तौर पर 'अ' बेचैनी महसूस करेगा और उसे चोट पहुँचेगी।

उपस्थित लोगों में हरेक को बातचीत में घसीट ले आना बड़ा आसान है। यदि सब बातूनी न भी हों, तो भी सबको यह बोध कराया जा सकता है कि वे एकत्रित समूह के आवश्यक अंग हैं। इस काम के लिए सवाल-जवाब किये जा सकते हैं, या दिलचस्प घटनाएँ भी सुनाई जा सकती हैं। अन्त में आत्म-बोधक अपरिचित व्यक्ति चैन-सा महसूस करने लगता है।

अच्छे शिष्टाचार का सबसे बड़ा गुण यह है कि जिस किसी व्यक्ति से भी हम मिलें, वह हमें बिलकुल अपना समझने लगे। दयालुता, सदैव नम्रता (बड़प्पन-भरी उदारता नहीं), अन्य व्यक्तियों को भी समूह का केन्द्र बनने देने की निःस्वार्थ छूट तथा जान-बूझकर लोगों को आत्म-प्रकाश का पूरा अवसर देने की आदत—अच्छे शिष्टाचारी व्यक्ति की ये विशेषताएँ हैं।

बातचीत करने का ढंग

अच्छे शिष्टाचार के विरुद्ध इस प्रकार से बातचीत करना एक असभ्य व्यवहार है, जिसमें उपस्थित लोगों में से किसी व्यक्ति की सर्वथा उपेक्षा की जाय। हो सकता है कि 'अ' की जान-पहचान केवल 'स' से हो और 'ब' और 'द' से उसका कोई सम्बन्ध न हो। इसलिए यदि 'स' और 'द' से 'ब' बातें करने लगे तो 'अ' अकेला ही रह जायगा। भले ही यह उपेक्षा केवल-मात्र उसके साथियों की नासमझदारी का परिणाम हो, फिर भी कुदरती तौर पर 'अ' बेचैनी महसूस करेगा और उसे चोट पहुँचेगी।

उपस्थित लोगों में हरेक को बातचीत में घसीट ले आना बड़ा आसान है। यदि सब बातूनी न भी हों, तो भी सबको यह बोध कराया जा सकता है कि वे एकत्रित समूह के आवश्यक अंग हैं। इस काम के लिए सवाल-जवाब किये जा सकते हैं, या दिलचस्प घटनाएँ भी सुनाई जा सकती हैं। अन्त में आत्म-बोधक अपरिचित व्यक्ति चैन-सा महसूस करने लगता है।

अच्छे शिष्टाचार का सबसे बड़ा गुण यह है कि जिस किसी व्यक्ति से भी हम मिलें, वह हमें बिलकुल अपना समझने लगे। दयालुता, सदैव नम्रता (बड़प्पन-भरी उदारता नहीं), अन्य व्यक्तियों को भी समूह का केन्द्र बनने देने की निःस्वार्थ छूट तथा जान-बूझकर लोगों को आत्म-प्रकाश का पूरा अवसर देने की आदत—अच्छे शिष्टाचारी व्यक्ति की ये विशेषताएँ हैं।

सज्जनता के चिह्न

सज्जन व्यक्ति किसी स्त्री की सुन्दरता के कारण उससे हँसकर बात नहीं करता और न बदसूरत होने के कारण किसी से रुखाई ही बरतता है। धनी और इज्जतदार व्यक्ति की वह खुशामद नहीं करता और न गरीबी के कारण किसी व्यक्ति का निरादर करता है। क्लब में खुशदिल और घर व दफ्तर में बद-दिमाग भी वह नहीं होता।

सबसे बड़ी बात यह है कि दूसरे लोगों की गलतियों की ओर से वह आँख मूँद लेता है; सारी दुनिया को ये गलतियाँ सुना-कर वह लोगों की बदनामी करके अनजाने ही अपनी उच्चता के ढिंढोरे नहीं पीटता। जब दूसरे लोगों का सुधार करना अभीष्ट हो, तब वह यह काम जितना सम्भव हो उतनी फुरती, खामोशी और नम्रता के साथ करता है। इसी कारण लोग उसकी इज्जत करते हैं और उसे सच्चा प्यार देते हैं।

कोई इन्सान कितना भी तुच्छ और नगण्य क्यों न हो, उससे बातचीत करने से हम कुछ-न-कुछ सीखे बिना नहीं रह सकते। इसलिए हम जिस किसी से भी मिलें, हमें उससे नम्रतापूर्ण व्यवहार करना चाहिए। यदि उसे हम भली प्रकार जानना चाहते हों, तो हमें इस बात की कोशिश करनी चाहिए कि वह ऐसा महसूस करे मानो वह घर का ही आदमी है।

क्योंकि यह गुण बहुत कम पाया जाता है, इसलिए हम शीघ्र ही दूसरों के साथ अपने सम्बन्धों में परिवर्तन अनुभव

करने लगेंगे। हम अपना नाम और व्यक्तित्व सदैव सुन्दर स्मृतियों से सम्बन्धित पाएँगे। हम सहानुभूति और दिलचस्पी के जीते-जागते बन्धनों को पैदा कर लेंगे।

स्मरणीय बातें

(१) शिष्टाचार का अर्थ केवल नम्रता नहीं।

(२) साधारणतया अच्छे माने जाने वाले सामाजिक नियमों को तोड़कर आकर्षण का केन्द्र बनने की कोशिश करना अच्छे शिष्टाचार के विरुद्ध है।

(३) जब आप किसी समूह में बातचीत कर रहे हों, तब किसी भी व्यक्ति को यह अनुभव नहीं होने देना चाहिए कि उसकी उपेक्षा की जा रही है, या उसे तुच्छ समझा जा रहा है।

(४) अच्छे शिष्टाचार का सबसे महत्त्वपूर्ण अंग दूसरे लोगों को यह अनुभव करा देना है कि वे आपके बिलकुल अपने हैं।

(५) यदि आप मित्र बनाना चाहते हैं, तो सबसे दया और नम्रता का व्यवहार कीजिए। इस प्रकार आपका नाम और व्यक्तित्व सुखद स्मृतियों से सम्बन्धित हो जायगा।

• ४ •

बातचीत करने की कला

अपने को लोकप्रिय बनाने का सर्वश्रेष्ठ उपाय अच्छा श्रोता बनना है। किसी बातचीत में अपना ही एकाधिकार जमाए रखने की हमें कोशिश नहीं करनी चाहिए। हमें कभी यह नहीं सोचना चाहिए कि जिन बातों में हमारी दिलचस्पी है उनमें लोगों की भी दिलचस्पी होगी, इसलिए उन्हीं बातों पर बराबर बल देना और दूसरे लोगों को सुनने के लिए मजबूर करना हमारी भूल होगी।

प्रायः दोस्तों की दिलचस्पी की बातें एकसी होती हैं। किन्तु ऐसा होने पर भी बहुत से लोग अपनी राय या मत अपने दोस्तों पर लादने की भूल कर बैठते हैं।

बातचीत करते समय हमेशा दूसरों की भावनाओं और प्रतिक्रियाओं को ताड़ने की कोशिश कीजिए। शुरू-शुरू में दोस्त इतने अधिक सावधान और सतर्क रहते हैं कि साफ-साफ नहीं बतलाते कि वे उकता गए हैं। फिर भी अगर हम सिर्फ बोलते ही जाने की आदत डाल लें और इस बात की चिन्ता न करें कि वे इसमें दिलचस्पी ले रहे हैं या नहीं, तो शीघ्र ही उनके बरताव में हम स्पष्ट रुखाई पाएँगे। वे हमसे बचने की कोशिश करेंगे।

आधुनिक कहानी-लेखकों से हम एक अच्छा सबक सीख सकते हैं। इन लेखकों को अपनी कहानी कुछ सीमित शब्दों और

अधिक-से-अधिक प्रभावशाली ढंग से कहनी होती है। वे लम्बे-लम्बे वर्णनात्मक गद्य लिखकर व्यर्थ स्थान नष्ट नहीं कर सकते। अगर सम्पादक के हाथ में अत्यधिक शब्दों से दबी हुई कोई पाण्डुलिपि आ जाय, तो तत्काल ही नीली पेंसिल से लकीरें खींचकर वह व्यर्थ की बातों को काट देता है।

बातचीत करते समय हमें लम्बी बे-सिर-पैर की कहानियों से, जिनमें उलझन में डाल देने वाला विस्तार हो और काम की बात कुछ भी न हो, बचना चाहिए। एक किस्म के ऐसे भी लोग होते हैं जो केवल अपनी आवाज़ सुनने के लिए बातचीत करते मालूम देते हैं। इनसे अधिक उकता देने वाली दूसरी चीज़ नहीं हो सकती। ऐसे इन्सान को आता देखकर यदि लोग तेजी से तितर-बितर हो जायँ तो इसके लिए उन्हें दोष नहीं दिया जा सकता।

अगर कोई दिलचस्प खबर भी हमें सुनानी हो तो भी यह हमारी भूल होगी कि जो लोग साफ तौर पर जल्दी में हों, उन्हे इसे सुनने के लिए रोकें। हो सकता है कि उन्हें गाड़ी पकड़नी हो या किसी व्यापारिक बातचीत के लिए उन्होंने किसी को समय दे रखा हो, या दावत खाने की तैयारी करनी हो। जब हम जल्दी में हों, तब किसी नासमझ मित्र द्वारा बातचीत के लिए रोके जाने से बढ़कर दूसरी चीज़ नागवार नहीं हो सकती।

अच्छे श्रोता बनिए

अच्छा बातचीत करने वाला बनने की आधी कला अच्छा

श्रोता बनने में है। बातचीत न तो व्याख्यान होती है और न स्वगत-कथन। यह अनुभवों का आदान-प्रदान और दो या अधिक आदमियों के बीच की जाने वाली बहस होती है।

कभी-कभी ऐसे लोग भी हमें मिलेंगे जो किसी सामान्य बातचीत में हिस्सा लेने में असमर्थ प्रतीत होंगे। ऐसे लोगों की दिलचस्पी किसी एक चीज में होती है, जैसे संगीत या राजनीति। इन चीजों के बारे में ये धारा-प्रवाह बोल सकते हैं, किन्तु यदि किसी ऐसे व्यक्ति से इनकी भेंट हो जाय जो इनके प्रिय विषयों के बारे में कुछ भी न जानता हो, तो ये ठगे-से रह जाते हैं। इससे ऐसे लोगों के उत्तेजित हो जाने और बहस छेड़ देने का खतरा उपस्थित हो जाता है। जो चीज उनके लिए अत्यधिक महत्त्वपूर्ण हो उसके प्रति दूसरे व्यक्ति की उपेक्षा देखने पर वे अत्यन्त क्षुब्ध हो जाते हैं।

कभी-कभी हम ऐसे लोगों से भी मिलेंगे, जो हमारी बातचीत करने की हर कोशिश पर रोक लगाते प्रतीत होंगे। ये लोग 'हाँ' या 'नहीं' में जवाब दे देते हैं और इसके बाद कहने को कुछ शेष नहीं प्रतीत होता।

आश्चर्य की बात है कि अधिकांश लोग चुप रहने के क्षणों से बचने की कोशिश करते हैं। या तो वे इसे अपनी बातचीत की प्रतिभा का अपमान समझते हैं या यह समझते हैं कि सम्बन्धित व्यक्ति उन्हें नापसन्द करता है।

सारा बोलने का काम स्वयं करने की कोशिश एक भूल होती

है। दूसरे लोगों को भी बातचीत में उनका उचित हिस्सा देने के लिए उत्साहित करना चाहिए। यदि किसी भी बात से वे बोलने के लिए उत्साहित न हों, तो चुप हो जाइए और देखिए कि इसका क्या असर होता है और नहीं तो कम-से-कम यह एक दिलचस्प प्रयोग तो होगा ही।

अपने से अधिक दूसरे लोगों में हमें दिलचस्पी लेनी चाहिए। उनको समझिए, उनसे सीखने की कोशिश कीजिए। उनके सम्पर्क से अपने मानसिक दृष्टिकोण को विकसित करने की चेष्टा कीजिए। समझदारी के साथ उनकी बात सुनिए और उन्हें बोलने के लिए प्रोत्साहित कीजिए। जब अपने से ध्यान हटाकर दूसरों को हम खयाल करेंगे, तब शीघ्र ही शर्म दूर हो जायगी। जो परिवतनशील रंगीन दुनिया हमें चारों ओर से घेरे है, उसकी तुलना में हमारा 'अहंभाव' अत्यन्त तुच्छ है, इसलिए इस 'मैं' को हम भूल जायँगे।

यदि कोई व्यक्ति बातचीत करते समय गड़बड़ा जाता हो, तो उसे छोटे-छोटे शब्दों और संक्षिप्त वाक्यों के इस्तेमाल की आदत डालना चाहिए। लम्बी, अस्पष्ट बहसों में उसे न पड़ना चाहिए, यदा-कदा एकाध टिप्पणी जोड़कर ही सब्र कर लेना चाहिए। किन्तु यह टिप्पणी सारगर्भित और विषयानुकूल अवश्य हो।

छोटी-मोटी चर्चाओं का मूल्य

लोग प्रायः छोटी-मोटी बातों की चर्चा को घृणा से देखते

हैं। किन्तु जब तक दूसरों से हम भली प्रकार परिचित न हों, तब तक ही शुरू के अजनबीपन को दूर करने के लिए ऐसी बातें एक उपयोगी साधन हो सकती हैं। आम तौर पर नियम यह होना चाहिए कि रोज़मर्रा की मामूली, झुँझला देने वाली बातों और गम्भीर विषयों पर की जाने वाली भारी-भरकम बहस, इन दोनों के बीच किसी सन्तोषजनक मध्यस्थ को बातचीत के लिए चुना जाय। जैसा साथ हो वैसी ही बातचीत होनी चाहिए। कोई भी व्यक्ति हर समय न तो फिजूल की बात करना चाहता है और न हर समय गम्भीर बना रहना पसन्द करता है।

उदाहरण के रूप में यदि आपके दोस्त संसार की शान्ति के प्रश्न पर बहस करना चाहें, तो आपके लिए उचित है कि या तो इस बातचीत में कोई कीमती देन दें या फिर चुप रहें। यदि इस महत्त्वपूर्ण प्रश्न के बारे में उनकी सच्ची दिलचस्पी हो, तो इस बातचीत के बीच अपने प्रिय फूल या कल रात देखी गई किसी सुन्दर फिल्म की बातचीत छेड़कर अपने-आपको दुखदायी न बनाएँ।

आपके चारों ओर इस दिलचस्प दुनिया में क्या-क्या हो रहा है, उसे न जानने का आपके पास कोई बहाना नहीं। अखबार, रेडियो, सिनेमा, इस दुनिया के हर विषय पर विशेषज्ञों द्वारा लिखी पुस्तकों के सस्ते संस्करण, ये सब चीजें रोजमर्रा की बातचीत में आपको सहायता पहुँचाने वाली हैं। प्रतिदिन एक विश्वसनीय समाचार-पत्र, सप्ताह में एक उपन्यास और प्रत्येक मास में एक गम्भीर पुस्तक पढ़ने की कोशिश कीजिए। जो कुछ

पढ़िए, उसके बारे में अपने-आप से प्रश्न कीजिए, सोचिए और अपने परिचितों से बातचीत कीजिए।

यह बात न भूलिए कि दूसरे आदमी को भी अपनी राय रखने का हक़ है, भले ही आप समझते हों कि उसकी राय ग़लत है। यह नियम बना लीजिए कि धर्म और राजनीति के बारे में आप बहस नहीं करेंगे। अक्सर इसका नतीजा मित्रता का भंग होता है, क्योंकि जो लोग इन विषयों में दिलचस्पी लेते हैं वे ऐसी बातों को बहुत ज्यादा महसूस करते हैं। याद रखिए, हर प्रकार की राय रखने की दुनिया में गुञ्जाइश है। इसलिए यह निश्चय होते हुए भी कि आप सही हैं, अपनी विनोद-वृत्ति और अनुपात की भावना को कभी हृदय से न निकलने दीजिए।

लोग प्रायः कहते हैं कि किस बारे में बातचीत की जाय, वे यह नहीं जानते। किस विषय में बातचीत नहीं की जा सकती, आदमी के लिए यह सोचना अपेक्षाकृत कठिन काम होना चाहिए। उदाहरण के तौर पर इस छोटी-सी सूची को ले लीजिए—

धन	भोजन
सिक्के और नोट।	आपकी व्यक्तिगत रुचि। नुस्खे।
आर्थिक स्थिति। वेतन।	पाकशास्त्र। रसोईघर।
नौकरियाँ।	घर का प्रबन्ध। बच्चे
काम में लगे और बेकार	होटल। स्वास्थ्य।
लोग। स्वयं अपनी स्थिति।	

दिलचस्पियाँ	मनोरंजन
विज्ञान । कला । संगीत ।	सिनेमा । थियेटर । खेल ।
नृत्य । क्रय-विक्रय । गाड़ियाँ ।	पढ़ना । घूमना ।
बाग । कुत्ते । फोटोग्राफी ।	

इस अधूरी सूची को स्वयं पूरा कर लीजिए या अधिक अच्छा होगा कि अपनी कोई ऐसी सूची तैयार कर लीजिए। आपको पता चल जायगा कि बातचीत करने के कितने विषय आप ढूँढ सकते हैं। इनमें से उन्हें छाँट लीजिए, जिन पर विशेषज्ञों से नहीं बल्कि अपनी जान-पहचान वालों से बातचीत या बहस करने के योग्य आप अपने-आपको पाते हैं।

स्मरणीय बातें

(१) अच्छे श्रोता बनिए। बातचीत करने की कला स्वयं बोलने और दूसरों की बात सुनने, दोनों से सम्बन्ध रखती है।

(२) इतने अधिक विशेषज्ञ न बनिए कि आप केवल अपने खास विषय पर ही बोल सकें।

(३) कभी-कभी आने वाले चुप्पी के क्षणों से भयभीत न होइए।

(४) अपरिचितों से मिलने की अवस्था में मामूली-मामूली बातों का जिक्र छेड़कर उनसे लाभ उठाइए।

(५) दूसरे लोगों का भी ध्यान रखिए। उन्हें उकता देने वाले विषय पर निरन्तर बातचीत न कीजिए या फिर उन पर अपनी राय लादने की चेष्टा न कीजिए।

• ५ •

स्वचेतना को वश में करना

बहुत अधिक स्वचेतना (सेल्फ कांशसनेस) मित्र बनाने की हमारी कोशिशों को पंगु बना देती है। बहुत से लोग स्वचेतना से पीड़ित रहते हैं, किन्तु औसत दर्जे का आदमी इसको वश में करने में सफल हो जाता है। उसकी कुछ कर दिखाने की इच्छा अन्तर्मुखी होने की उसकी भावना का संतुलन कर लेती है। दूसरे लोगों में उसकी दिलचस्पी उसके हीन-भाव और झेंप को दबा देती है।

स्वचेतना का मूल कारण हीन-भाव होता है, चाहे यह अव्यक्त मानस (सब-कांशस) ही क्यों न हो। किसी-न-किसी प्रकार हम महसूस करते हैं कि हम दूसरों से भिन्न हैं। पृथकत्व की यह भावना हममें सम्भव आलोचना से बचे रहने के लिए लोगों से दूर रहने की इच्छा उत्पन्न करती है। लोगों के बीच हम कभी चैन अनुभव नहीं करते, क्योंकि उनमें दिलचस्पी लेने के बदले हम इसी बात में हैरान रहते हैं कि हमारा चेहरा ठीक है या नहीं, हम ठीक रीति से बरताव कर रहे हैं या नहीं, लोगों का ध्यान हम खींचे रह सकते हैं या नहीं, वे हमें पसन्द करते हैं या नहीं, इत्यादि-इत्यादि।

हम लोगों पर अपना अच्छा प्रभाव डालना चाहते हैं। इस

इच्छा की हमें सदा चेतना रहती है। इसलिए जान-बूझकर हम उनकी अच्छी राय बनाने की कोशिश में डूबे रहते हैं। हमारी हालत उस आदमी की तरह होती है जो अपनी सूरत एक शीशे में देखकर अपनी हर भाव-भंगिमा की आलोचना कर रहा हो। हमारी आँखें अपने-आप पर केन्द्रित हो जाती हैं। छोटी-छोटी उन व्यर्थ की बातों की हम चिन्ता करने लगते हैं, जिन पर लोगों की नज़र तक नहीं जाती।

यह बात महत्त्वपूर्ण है कि प्रायः लोग जो प्रश्न किया करते हैं, उनमें दो ये हैं—पहला "मैं कैसा लगता हूँ ?" दूसरा "मेरा क्या प्रभाव पड़ा ?"

संसार में सबसे सुखी, आराम से गुजर करने वाले वे लोग हैं जो इन दोनों बातों की कभी परवाह नहीं करते। सनकी न होकर भी वे अपने को खुश करने वाली पोशाक पहनते हैं और हर समय अपना स्वाभाविक, सुन्दर व्यक्तित्व बनाए रखते हैं। इन लोगों में काफी आत्म-विश्वास और साहस होता है, जिसके बल पर अपना काम चलाने के लिए वे अपने व्यक्तित्व पर भरोसा करते हैं।

हमें किसी एक बात पर अपना मन पक्का कर लेना चाहिए। जितनी जल्दी हम ऐसा कर लेंगे उतनी जल्दी हमें सुख प्राप्त हो जायगा। हरेक आदमी सदा ही हमें पसन्द नहीं कर सकता।

आप एक ऐसे व्यक्ति के रूप में प्रकट होना अधिक पसन्द करेंगे जो कि चरित्रवान् हो, जिसके अपने आदर्श और मत हों

या एक ऐसे व्यक्ति के रूप में जो प्रत्येक को खुश करने की कोशिश करता हो और इस तरह यही प्रभाव रखता हो कि वह हर व्यक्ति के लिए सब-कुछ बन जाता है।

पहले किस्म के व्यक्ति होने पर आप सच्चे दोस्त बनाएँगे; और यदि आपमें इतनी सहज-बुद्धि हो कि असहनशील और स्वमताभिमानी न बनें, तो आपके विरोधी भी आपका आदर करेंगे। समय आने पर वे आपको पसन्द भी कर सकते हैं।

दूसरी किस्म के व्यक्ति होने की अवस्था में आप एक खास ढर्रे के 'भले आदमी' कहलाएँगे। आपकी जान-पहचान बहुत होगी, लेकिन असली दोस्त एक भी नहीं। लोग आपको अच्छा साथी मानेंगे, किन्तु वे आपको अपना पूर्ण विश्वास कभी न देंगे।

दोस्ती का अर्थ है बहुत सी चीजों का लेन-देन—जैसे विश्वास, सहानुभूति, समर्थन, अपने स्वप्न और कभी-कभी अपने मन की गहराइयों में छिपी हुई अन्तरात्मा।

मित्रता में बाधा

यही कारण है कि स्वचेतना मित्र बनाने में बाधक होती है। इसके कारण हम अपनी ओर से पहल करने में डरते हैं, क्योंकि हमें भय होता है कि कहीं हम ग़लती न कर रहे हों और कहीं लोग हम पर हँसने न लगें। या इसी कारण दूसरे लोगों पर विश्वास करने का साहस ही हममें नहीं होता। सम्भवतः दूसरे लोग इस बात को ताड़ जाते हैं, उन्हें इससे चोट लगती है और वे हमसे खिंच जाते हैं।

हम अपनी नज़रों में बहुत ज्यादा महत्त्वपूर्ण बन जाते हैं। अपनी प्रतिष्ठा का हमें अत्यधिक गर्व और पूर्ण आभास रहता है। ऐसी हालत में जब कि हम ऐसे लोगों से मिलते हैं जिन्हें हम पसन्द करते हैं, तो उनको टोहने के लिए केवल अस्पष्ट और ऊपरी-ऊपरी बातें करते हैं। अगर वे भी इसी प्रकार भूल करने से डरकर सतर्क रहते हैं, तो हमारे नज़दीक आने में हिच-किचाहट महसूस करके अपने में ही विलीन हो जाते हैं। एक अच्छा अवसर इस प्रकार चूक जाता है।

मुझे एक बार एक ऐसी स्त्री मिली, जो उम्र में मुझसे कुछ बड़ी थी। मैं उसे पसन्द करता था, किन्तु मुझे उससे मित्रता के लिए कोशिश करने में बहुत झेंप-सी लगती थी, क्योंकि इस प्रस्ताव के बारे में उसके रुख का मुझे पूरा निश्चय नहीं था। मुझे यही सामान्य भय था कि कहीं मेरा उपहास न हो। अधिकांश नवयुवकों की तरह मैं भी दूसरे छोर पर पहुँच गया और धृष्टता का व्यवहार करने लगा।

एक दिन मैं उससे मिला। उसने मुझसे पूछा, "क्या बात है ? मैं तुम्हें पसन्द करती हूँ। मैं चाहती हूँ कि हम मित्र बन जायँ।"

एक दूसरा उदाहरण, जो मुझे याद आ रहा है, दो नौजवान व्यक्तियों का है। इनमें एक स्त्री और दूसरा पुरुष था। मैं इन्हें 'क' और 'ख' के नाम से पुकारूँगा।

वे एक भोज में मिले। 'क' बुद्धिमान स्त्रियों के लिए आकर्षक, बहुत अच्छा खिलाड़ी और अत्यधिक लोकप्रिय व्यक्ति था। 'ख'

उससे कुछ अधिक उम्र की थी। वह भी लोकप्रिय थी, किन्तु उसकी लोकप्रियता के कारण भिन्न थे। वह एक चतुर स्त्री थी और सामाजिक कामों में काफी दिलचस्पी लेती थी। संगठनकर्ता या व्याख्याता के रूप में उसकी बहुत माँग थी।

पहले वे दोनों एक-दूसरे को पसन्द करते थे, लेकिन बाद में यह ज़ाहिर हो गया कि दोनों एक-दूसरे से बचने की कोशिश कर रहे हैं। जब भी वे आपस में मिलते, एक-दूसरे का स्वागत रूखी और बनावटी नम्रता से करते।

इसका कारण बिलकुल साधारण था। 'क' के मित्र उसे 'ख' को पसन्द करने की ख़ातिर चिढ़ाया करते थे। वे उसको सावधान कर चुके थे—"होशियार रहना। वह बहुत चतुर है। इससे पहले कि तुम सारी स्थिति से वाकिफ़ हो जाओ, तुम उसके साथ सगाई के सूत्र में बँधे होओगे।"

'क' को 'ख' पर सन्देह होने लगा। स्त्रियों के बारे में जो उसका सीमित अनुभव था, उससे उसे लगा कि उसके दोस्तों की राय सही हो सकती है। वह शादी का शौकीन नहीं था और कभी शादी करे भी तो वह जानता था कि वह 'ख' से शादी करना पसन्द नहीं करेगा। वह 'ख' को पसन्द तो करता था, किन्तु उससे प्रेम नहीं करता था।

उसकी इस प्रतिक्रिया का कारण उसका यह भय था कि 'ख' उसके उद्देश्य को ग़लत न समझ बैठे। उसके दिल को चोट न पहुँचाने की इच्छा से या पीछे शर्मिन्दा होने की स्थिति से

उसे बचाने के लिए उसने उससे बचना ही ठीक समझा, क्योंकि वह स्त्रियों की कड़वी अलोचनाएँ और पुरुषों का संशयात्मक उपहास पसन्द नहीं करता था।

'ख' को दोनों की उम्र में फर्क का भान था। वह यह भी जानती थी कि बेवकूफ लोग उसके 'क' के प्रति स्नेह को क्या ग़लत रूप दे रहे थे। वह 'क' को प्यार नहीं करती थी और चिन्तित थी कि कहीं 'क' उसकी भावनाओं को ग़लत समझकर प्रेम-प्रदर्शन पर न उतर आए, जिससे उसे घृणा थी और जिससे मित्रता बिगड़ सकती थी। उसके अभिमान ने उसके मन में खयाल पैदा किया—"मुझे यह न सुनना पड़े कि मैं उसके पीछे-पीछे दौड़ती फिरती हूँ। पहला कदम वह उठाए।"

यद्यपि 'क' की रुखाई वास्तव में बनावटी थी, फिर भी उसकी रुखाई का जवाब उसने उससे भी अधिक रुखाई में दिया। एक-दूसरे को समझने की कोशिश करने के बदले वे एक-दूसरे से बचते रहे। झिझकते हुए यदि एक ने संकेत से कुछ कहा भी, तो दूसरे ने उसे ठुकरा दिया। एक ऐसी मित्रता, जो कीमती और सन्तोषजनक साबित हो सकती थी, इस प्रकार चकनाचूर कर दी गई कि उभर न सके।

साहस आवश्यक है

मित्र बनाने के लिए साहस की और दूसरे क्या सोचते या कहते हैं इसके बारे में पूर्ण उपेक्षा की आवश्यकता होती है। यदि हम आलोचनाओं या उपहास का अपने पर असर पड़ने

दें, तो हम एक तंग दायरे से बाहर अपने सम्बन्ध किसी भी अवस्था में स्थापित नहीं कर सकते।

जिन लोगों को हम पसन्द करते हैं, जब उनसे मिलें तब हमें अपने प्रति ईमानदार होकर यह समझने की कोशिश करनी चाहिए कि हम उनमें क्या और कैसा आकर्षण पाते हैं। एक बार जब हम इस सचाई को जान जायँ कि हम उनके प्रति आकर्षित हैं और उनसे मित्रता करना चाहते हैं, तब हमारी स्वचेतना से पीड़ित होने की सम्भावना कम हो जायगी। तब यह भी सम्भव न होगा कि हमारी उपमानस-शक्तियाँ (सब-कांशस) हमारे बरताव पर असर डालकर किसी ग़लतफहमी को पैदा होने दें।

उदाहरण के तौर पर नौजवान अपनी पसन्द के लोगों से प्रायः अनमना-सा व्यवहार करते हैं, क्योंकि वे अपना स्नेह जताने से झेंपते हैं। जब तक उनका स्नेह-पात्र नौजवानों को ठीक से न समझता हो या उनके प्रति सहिष्णु और धैर्यवान न हो, तब तक ग़लतफहमी का ख़तरा बना रहता है।

कुछ व्यक्ति ऐसे भी होते हैं जिनसे वे स्नेह करते हैं, उनकी आलोचना किये बिना नहीं रह सकते। बहुत छोटी-छोटी व्यर्थ की बातों में भी ऐसे लोग बहस छेड़ देते हैं और मतभेद प्रकट करने बैठ जाते हैं। अनजाने ही ऐसे लोग उनकी दिलचस्पी को जागृत करने और उन पर प्रभाव डालने की कोशिश करते हैं। वे सीधा उपाय बरतने से घबराते हैं, किन्तु जब तक ये दूसरे का ध्यान आकर्षित कर सकें वे उपाय की चिन्ता नहीं करते।

क्योंकि वे उपमानस-शक्तियों के महत्त्व से अपरिचित होते हैं, इसलिए इन ग़लत तरीकों में ख़तरा स्पष्ट बना रहता है।

कुछ ऐसे व्यक्ति भी होते हैं जो शेखी पर उतर आते हैं और अहम्मन्यता और घमण्ड से भरे प्रतीत होते हैं। इसका कारण यह है कि ऐसे लोगों की उपमानस-प्रेरणाएँ उन्हें इस बात के लिए उकसाती रहती हैं कि अपने-आपको महत्त्वपूर्ण सबित करने और अपने को मित्रता के सर्वथा योग्य दिखाने की चेष्टा करें।

कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो घनिष्ठ मित्रता से दूर रहने की कोशिश करते हैं। किसी व्यक्ति को सचमुच चाहने पर भी और उस व्यक्ति के इस बारे में पहला कदम उठा लेने के बावजूद भी वे घनिष्ठता से दूर रहते हैं। प्रायः ऐसे लोग एक गम्भीर हीन-भाव से पीड़ित रहते हैं।

"जब तक अमुक आदमी मुझे अच्छी तरह नहीं जानता तब तब सब-कुछ ठीक है। अगर वह मुझे जान गया, हमारी दोस्ती देर तक नहीं निभ सकेगी। मैं एक नीरस, मन्दबुद्धि और बिलकुल साधारण आदमी हूँ।"—निश्चय ही यह बात ऐसे लोग किसी के सामने स्वीकार नहीं करेंगे, किन्तु उनका अपना अव्यक्त मानस उसने ठीक यही बात कहता है।

हो सकता है कि वे साधारण आदमी हों। हममें से बहुत ही कम ऐसे हैं जो साधारण न हों किन्तु यदि वे नीरस हैं तो यह उनका अपना दोष है। अपने-आपको बदलने के लिए उन्हें

दिलचस्प बनने की कोशिश करना जरूरी है। यह एक शोकपूर्ण बात होगी कि उपमानस-शक्तियों को हम अपना सुख चौपट करने दें। यदि हममें मुकाबला करने का साहस हो और यदि सुख के लिए रचनात्मक ढंग से कार्य कर सकें, तो हमारे अधिकांश भय व्यर्थ ही साबित होंगे।

बिना प्रयत्न कुछ नहीं मिलता

एक असफल लेखक से एक बार किसी ने पूछा कि वह एक और उपन्यास लिखने का कष्ट क्यों कर रहा है? उसने उत्तर दिया, "यदि मैं सफल हो जाऊँ, तो लाभ-ही-लाभ है। इसके विपरीत यदि मैं असफल रहूँ तो मेरा कुछ नहीं बिगड़ता। यदि पुस्तक प्रकाशित हो जाय, तो वह मेरे सुख का कारण होगी और यदि वह अस्वीकार कर दी जाय तो जितना मैं आज सुखी हूँ उससे कम सुखी नहीं हो सकता। कुछ भी क्यों न हो, मैं कोशिश करना पसन्द करता हूँ।"

हमें इस लेखक के उदाहरण की नकल करनी चाहिए और कोशिश करने का पाठ उससे सीख लेना चाहिए।

आखिर यदि हमारी मैत्री के प्रस्ताव ठुकरा दिए जायँ तो क्या आसमान हमारे सिर पर आ गिरेगा? हो सकता है कि निर्दयी लोग कुछ देर के लिए हँसें, किन्तु जल्दी ही वे इस शोचनीय छोटी-सी घटना को भूल जायँगे। इसके विपरीत दयालु लोग सहानुभूति प्रकट करेंगे और यदि कोई अड़चन न हो तो हमारी परेशानी को दूर करने की भी भरसक कोशिश करेंगे।

हमें हानि की बहुत ही कम सम्भावना है, क्योंकि बहुत थोड़े लोग ही ऐसे होते हैं जो मित्रता प्रदर्शित करने पर उसका प्रत्युत्तर न देते हों। हम कुछ गलतियाँ कर सकते हैं। हमारे मित्र विश्वास के अयोग्य साबित हो सकते हैं या हम इस नतीजे पर पहुँच सकते हैं कि स्वभाव को देखते हुए हम एक-दूसरे के योग्य नहीं। लेकिन, इससे क्या? मैं दुहराकर पूछता हूँ—"क्या आसमान सिर पर आ गिरेगा?"

अपना महत्त्व अत्यधिक समझना भूल है। प्रायः हम समझते हैं कि हम एक बड़ी भीड़ के ध्यान या निरीक्षण के केन्द्र हैं। सब हमारे हर काम को देखने तथा उसकी आलोचना करने में संलग्न हैं, किन्तु यह गलत है। लोग अपने जीवन की समस्याओं में ही अत्यधिक व्यस्त रहते हैं।

हम स्वचेतना से पीड़ित रहते हैं, क्योंकि शेष दुनिया की तुलना में अपने महत्त्व की भावनाएँ बहुत बढ़-चढ़कर बना लेते हैं। इसीलिए हम अनादर की ही प्रतीक्षा करते रहते हैं। इस तरह हम अपने व्यक्तित्व पर जान-बूझकर बन्धन लगा देते हैं।

साफ तौर पर अपनी पसन्द के सब व्यक्तियों से असली दोस्ती कर सकना हमारे लिए असम्भव है। सफर में हम अपरिचित लोगों से मिलते हैं। इतवार के दिन होटलों में आराम करते हुए भी हमारी लोगों से भेंट हो सकती है। किसी खचाखच भरे होटल की मेज पर भी हमारी लोगों से मुलाकात होनी सम्भव है। इन लोगों से हमारा स्नेह-सम्बन्ध भी पैदा हो सकता है, किंतु

साथ रहने का समय हमारे पास बहुत थोड़ा होता है, इसलिए हम आपस में केवल ऊपर-ऊपर की बातचीत ही कर सकते हैं।

अपना अवसर स्वयं बनाइए

किन्तु जब लोगों को ज्यादा अच्छी तरह जानने का मौका मिले, तब उनकी मित्रता प्राप्त करने की हमारी हार्दिक इच्छा होनी चाहिए। अपने कारोबार में अगर हम मौका मिलने की इन्तज़ार में ही रहें, तो हममें अधिकांश इस प्रतीक्षा में ही बूढ़े हो जायँ। मित्रता के क्षेत्र में भी हमें अपने व्यक्तिगत सुख का ध्यान रखते हुए उसी प्रकार अवसर ढूँढ निकालने की कोशिश करनी चाहिए जैसे हम अपने रोज़गार में करते हैं।

यदि हम किसी का कोई काम कर सकते हों, तो बिना कहे ही हमें वह कर देना चाहिए। पहला क़दम अपनी ओर से उठाने में हमें हिचकिचाहट नहीं होनी चाहिए। सामान्य बुद्धि से हमें जल्दी ही पता चल जायगा कि मित्रता होगी या नहीं।

ज्यों-ज्यों इस कला का हम अभ्यास करते चले जायँगे, त्यों-त्यों धीरे-धीरे अनजाने ही यह हमारी मानसिक वृत्ति ही बन जायगी। लोगों के सामने परेशान और बेचैन होने की हमारी आदत छूट जायगी। हममें एक प्रकार का संतुलन पैदा होता चला जायगा और हम असली शान प्राप्त कर लेंगे। यह शान ऐसी होगी जिससे हम बिना अत्यधिक शर्मिन्दगी महसूस किये पराजयों का सामना कर सकेंगे।

क्योंकि यदि कारण के अनुपात में हम अत्यधिक शर्मिन्दगी

महसूस करते हैं, तो हममें कुछ-न-कुछ गड़बड़ अवश्य है। इन कारणों से हम दुखी हो सकते हैं, किन्तु अन्तरतम तक गहरी चोट महसूस करके व्याकुल निराशा में अपने को छिपा लेना तो केवल दुखी होना नहीं कहा जा सकता।

निश्चय ही, वह सुखी स्त्री या पुरुष भाग्यवान है, जो बिना स्वचेतना के किसी भी प्राणी के सम्मुख खड़ा हो सकता है और कह सकता है—"मैं तुम्हें पसन्द करता हूँ। मैं चाहता हूँ कि हम मित्र बन जायँ।"

स्मरणीय बातें

(१) स्वचेतना (सेल्फ कान्शसनेस) मित्र बनाने में सबसे महान् बाधा है। उपमानस में छिपे हीन-भाव में इसकी जड़ होती है।

(२) अपने से सदैव दूसरों में अधिक दिलचस्पी लीजिए और अपनी शान तथा महत्त्व के बारे में बढ़ी-चढ़ी भावनाएँ न बनाइए।

(३) हरेक व्यक्ति आपको पसन्द करे यह इच्छा अपने मन पर न छाने दीजिए, क्योंकि यह इच्छा दूसरों को खुश करने के लिए आपको बहुत उतावला कर देगी और इसीलिए आप स्वचेतना से पीड़ित रहने लगेंगे।

(४) मित्रता की अपनी इच्छा के बारे में ईमानदार बनिए। इस बात को समझने की कोशिश कीजिए कि आप क्यों और किस प्रकार अपने-आपको आकर्षित पाते हैं।

(५) अपनी ओर से पहल करने से न डरिए। इस प्रकार दूसरों से मित्रता करने की आपकी मानसिक वृत्ति बन जायगी।

• ६ •

अपनी दिलचस्पी का क्षेत्र बढ़ाइए

ज्यों-ज्यों हम अपनी दिलचस्पियों का क्षेत्र बढ़ाते जाते हैं, हम मित्र बनाने के मौकों में भी वृद्धि करते जाते हैं। प्रायः खास-खास दोस्तों का चुनाव हम इसलिए करते हैं, क्योंकि किसी ज़बरदस्त साझी दिलचस्पी के कारण हम एक-दूसरे के बहुत निकट खिंच आए होते हैं।

इस प्रकार मित्रों के चुनाव का ढंग बिलकुल स्वाभाविक है। एक व्यक्ति को हम पसन्द करते हैं और चूँकि हमारी दिलचस्पी भी एकसी होती है, इसलिए प्रायः उससे भेंट होती है और अन्त में हम गहरे दोस्त बन जाते हैं। यदि दोस्ती देर तक चलानी हो तो स्वभावों का एकसा होना जरूरी है और यह भी ज़रूरी है कि विचारों की भिन्नता उपस्थित होने पर या मतभेद के अन्य कारण पैदा होने की दशा में एक-दूसरे को इस मतभेद की पूरी छूट दी जाय।

क्योंकि मित्रों के चुनाव में काम करने वाली बहुत सी ताकतें हमारे उपमानस (सब-कांशस) से सम्बन्ध रखती हैं, कोई भी व्यक्ति ठीक-ठीक यह नहीं बता सकता कि एक घनिष्ठ

मित्र कैसे चुना जाता है। कभी-कभी एक-दूसरे से सर्वथा भिन्न दो व्यक्तियों के गहरे और अटूट मित्रता के पाश में बँध जाने के उदाहरणों का उत्तर इसी रहस्य में छिपा हुआ है।

यदि हम सतह के नीचे देख सकें तो हम पाएँगे कि वास्तव में ऐसे लोगों के बीच सहानुभूति का एक मजबूत बन्धन बँधा होता है। कभी-कभी देखने वाले व्यक्ति को यह बात नहीं दीख पड़ती, किन्तु सम्बन्धित दोनों व्यक्ति इस बात से भली प्रकार परिचित होते हैं, यद्यपि सम्भव है कि वे ठीक-ठीक न बता सकें कि यह क्या चीज़ है।

हम कह सकते हैं—" 'क' से मेरी मित्रता इसलिए है, क्योंकि हम दोनों की थियेटर में दिलचस्पी है।" फिर भी यदि 'क' हमारा घनिष्ठ मित्र है, तो थियेटर में दिलचस्पी रखना हमारी मित्रता के लिए केवल प्रोत्साहन-मात्र ही है। हो सकता है कि 'ख' की भी थियेटर में उतनी ही दिलचस्पी हो और उससे बातचीत करने में भी हम रस लेते हों, किन्तु यदि हमारे सम्बन्ध में वह अतिरिक्त सहानुभूति और भावनात्मक जोश न हो तो 'ख' हमारा घनिष्ठ मित्र नहीं बन सकता।

दिलचस्पियों का बहुत अधिक महत्त्व होता है, क्योंकि ये मित्रता करने का मौका भी निकालती हैं और उसे जीवित रखने के लिए प्रोत्साहन भी देती हैं। किन्तु इसका यह ज़रूरी मतलब नहीं कि एक ऐसे व्यक्ति के, जिसकी बहुत सी दिलचस्पियाँ हों, बहुत से घनिष्ठ मित्र होंगे, निश्चय ही उसकी जान-पहचान बहुत

से लोगों से होगी, जिनसे उसकी मित्रता हो सकना सम्भव है। किन्तु मित्रता के छोर पर रहने का अर्थ मित्र बना लेना नहीं।

अस्थिर-चित्त न बनिए

यह बात नित्य बदलने वाले उन लोगों पर ख़ास तौर से लागू होती है, जो एक दिलचस्पी से दूसरी की ओर नाचते फिरते हैं। ऐसे लोगों के लिए यह पुरानी कहावत याद रखना अक्लमन्दी की बात होगी—'धोबी का कुत्ता घर का न घाट का।' यह कहावत दोस्ती और दिलचस्पियों के बारे में एक समान लागू होती है।

इसमें सन्देह नहीं कि जब तक कोई ऐसी दिलचस्पी, जिसे वास्तव में आप पसन्द करें, न मिले, तब तक परीक्षण जारी रहने चाहिएँ। किन्तु ऐसे इन्सान बनने की आदत न डालिए जो हर चालू सनक के पीछे चलने को तैयार हो जाय। ऐसी एक औरत का मुझे पता है। पहले उसने ताश खेलने का शौक पैदा किया। रोज़ रात को देर तक वह इस खेल को खेलती थी। अन्त में इस खेल से उसका जी भर गया। तब उसने गोल्फ खेलने की कोशिश की। वह गोल्फ की अच्छी खिलाड़ी कभी नहीं बनी, किन्तु क्लब में तब तक बनी रही, जब तक कि इस खेल से बिलकुल उकता नहीं गई। इसके बाद उसने घुड़सवारी सीखने की कोशिश की। एक बिगड़े हुए घोड़े ने उसे पटक दिया और घुड़सवार बनने की उसकी महत्त्वाकांक्षा इस प्रकार खत्म कर दी।

बाद में एक के बाद दूसरी जो-जो सनक उसे सवार हुइ, उन सबका ज़िक्र आपको उकता देगा। मैं इतना ही बताऊँगा कि आजकल वह सिनेमा का गम्भीरता से अध्ययन करती है। इसका अर्थ यह है कि अपनी पहुँच के अन्दर चलने वाले सब फिल्मों को वह देखती है। उसकी इतनी अधिक जान-पहचान है कि आश्चर्य होता है। किन्तु उसने कभी भी अपने-आपको इतना मौका नहीं दिया कि कोई सच्चा मित्र बना सके।

तन्मय कर देने वाली दिलचस्पी खोजने और मित्र बनाने के लिए मनुष्य को बहुत अधिक समय और मेहनत देनी होती है। शायद इसीलिए वक्त गुजारने का यह बहुत सन्तोषजनक तरीका है। प्रत्येक सप्ताह थोड़े-से पैसे बचा लेने वाले तथा इसे संकट-काल के लिए बैंक में जमा करा देने वाले व्यक्ति को बुद्धिमान कहा जाता है। इसी तरह वह व्यक्ति भी बुद्धिमान है जो सावधानी से अपनी दिलचस्पियों की खोज करके समान दिलचस्पी रखने वाले अन्य व्यक्तियों में से कुछ मित्र बनाने के लिए समय निकाल लेता है और इस तरह भविष्य के लिए सुख का भण्डार एकत्रित कर लेता है।

सीधा-सादा, कम-खरचीला दिलचस्पी का साधन हमेशा अत्यधिक सन्तोषजनक होता है। यदि हमारे पास पैसा कम हो, तो भी हम प्रकृति से प्रेम कर सकते हैं। हम अपने-आपको सुन्दर बनाने के काम, पक्षी पालने के शौक या सूर्य छिपने के समय की अपनी भावनाओं के चित्रण में दिलचस्पी ले सकते हैं।

इन अधिकारों को कोई हमसे छीन नहीं सकता।

मोटर व साइकल की सैर तथा जगह-जगह घूमना हमको बेहद खुशी दे सकते हैं। वह आदमी, जो अपने बढ़ईगिरी के शौक में अभिमान अनुभव करता है तथा वह स्त्री, जो सामाजिक सेवा के कामों में हाथ बँटाने में दिलचस्पी लेती है, वह नौजवान, जो कबड्डी के लिए अपने-आपको तन्दुरुस्त रखता है तथा उसकी छोटी बहन, जो कढ़ाई के काम में शौक के साथ अभ्यास करती है—ये सब लोग सुखी रहते हैं, क्योंकि उन्होंने अपना उद्देश्य स्थिर कर रखा है। ये जानते हैं कि फुरसत के वक्त वे क्या करना पसन्द करेंगे और ये ऐसे और लोगों को भी जानते हैं जो उनकी तरह सोचते हैं।

अपना फालतू वक्त किस प्रकार बिताएँ, इस बारे में जब लोग उलझन में फँस जाते हैं, तब अत्यधिक खर्चीली दिलचस्पियाँ भी फीकी मालूम देने लगती हैं। हममें से जिन लोगों को रोज़ी कमाने के लिए सख्त मेहनत करनी पड़ती है, वे प्रायः उन लोगों से अधिक भाग्यवान होते हैं जिनकी सारी ज़िन्दगी एक लम्बी छुट्टी दिखाई देती हो। काम करते रहने से हममें नियन्त्रण (डिसिप्लिन) आ जाता है, ज़िन्दगी में रस लेने के लिए हम कमर कस लेते हैं और अपने फुरसत के वक्त का पूरा-पूरा फायदा उठाते हैं। स्वभावतया साधारण चीजों में भी हमें ज्यादा रस मिलता है। जब नित्य कर्म के चक्कर से एक दिन की भी हमें छुट्टी मिलती है, तब एक ऐसे बच्चे की तरह हम अपने-आपको

अनुभव करते हैं जो अपनी जिन्दगी में पहली बार कोई तमाशा देख रहा हो। यदि हम अच्छी तरह ज़िन्दगी गुज़ार रहे हों, तो कम-से-कम ऐसा ही हमें मालूम होना चाहिए।

अपने अनुभव बढ़ाइए

हमें ऐसी दिलचस्पियों को चुनना चाहिए जिनसे हमारा अनुभव बढ़े और दिमाग़ में ताज़गी आ जाय। दोनों ही बातें जरूरी हैं। उदाहरण के तौर पर दफ़्तर में काम करने वाले व्यक्ति को मैदान में खेले जाने वाले किसी खेल का या कोई ऐसा शौक पैदा करना चाहिए जिसमें काफी स्वास्थ्य-सुधारक व्यायाम की गुञ्जाइश हो। इसमें शक नहीं कि यह शौक ऐसा होना चाहिए जो उसके शरीर की बनावट या आम सेहत के अनुकूल हो। घूमना, साइकल की सवारी करना, तैरना, बागबानी में दिलचस्पी लेना और कबड्डी खेलना इसके कुछ साफ नमूने हैं।

इससे हम एक अन्य महत्त्वपूर्ण विषय पर जा पहुँचते हैं। बहुत से लोग अत्यधिक निपुणता प्राप्त करने के फेर में पड़ जाते हैं। हमें खेलों में केवल खेलने के शौक से ही हिस्सा लेना चाहिए और खेलते हुए केवल इसी बात का खयाल रखना चाहिए कि हम इस तरह खेलें कि हमारी उपस्थिति दूसरे लोगों को भली मालूम हो। एक पेशेवर खिलाड़ी या विशेषज्ञ की बराबरी करने की हम कोशिश न करें। इतनी ही होशियारी हमारे लिए काफी है कि हम एक अच्छे औसत खिलाड़ी के बराबर खेल सकें।

सबसे अच्छे दौड़-धूप वाले शौक वे होते हैं जो व्यक्ति की

अपनी शक्ति के अनुकूल हों। फोटो खींचना, कुत्ते पालना या मछली पकड़ने के शौकों के साथ भी उन्हें खास महत्त्व देने के लिए घूमना-फिरना जोड़ा जा सकता है।

जिन लोगों को देहातों में घूमने में आनन्द मिलता हो वे इमारती कला, इतिहास और पुराने रिवाजों के बारे में थोड़ी-बहुत जानकारी प्राप्त करने के बाद अपनी खुशी को और बढ़ा सकते हैं। मन्दिरों, महलों और पुराने शहरों से यदि हमें थोड़ी-बहुत जानकारी हो तथा उन्हें किन लोगों ने बनाया है इसका ज्ञान हो, तो वे हमारे लिए और भी आकर्षक हो जाते हैं। या फिर यदि हमारी रुझान विज्ञान की ओर हो, तो हम अपनी दिलचस्पी दूसरी ओर मोड़ सकते हैं और एक चतुर भूगर्भवेत्ता, वनपस्ति-शास्त्रज्ञ या पशु-विशेषज्ञ बन सकते हैं।

उपयोगी शौक पैदा कीजिए

यदि आपका नित्य का काम एक ही ढर्रे का हो, तो आप कोई उपयोगी काम क्यों न शुरू करें? यह बात कहने से मेरा अभिप्राय केवल उपन्यास या कविता लिखने से नहीं। फिर भी, यदि आपकी साहित्यिक महत्त्वाकांक्षा हो, तो वह भी उतनी ही अच्छी दिलचस्पी है जैसे कोई और। इस बात की सदा सम्भावना है कि आप भी एक दिन दूसरे 'पन्त' या 'प्रेमचन्द' बन जायँ।

उपयोगी कला से मेरा मतलब है कि कोई चीज आप स्वयं

तैयार करें। इसमें कोयल पर गीत लिखने से लेकर मटर भूनना तक शामिल है।

कोई भी वस्तु 'बनाने' की आप कोशिश क्यों न करें ? आप खाना पका सकते हैं, गीत लिख सकते हैं, कूत्ते का घर बना सकते हैं, शौकिया किये जाने वाले नाटक के परदे तैयार कर सकते हैं, चित्रकारी कर सकते हैं, घर सजाने के काम में जुट सकते हैं या फिर बाग में नर्गिस उगाने के लिए तालाब बना सकते हैं। आप हजारों ऐसी चीजें ढूँढ़ सकते हैं जिनका आप निर्माण करें।

कोई पूछ सकता है कि आखिर इन सबका मित्र बनाने की कला से क्या सम्बन्ध है ?

इसका सीधा-साधा उत्तर यह है—आप जो भी काम कर रहे हैं, उसमें सुख और पूर्ण सन्तोष अनुभव करेंगे। यदि आप सुखी होंगे, तो दूसरे लोगों से भी सहानुभूति करने लगेंगे। अपनी दिलचस्पियों को आप बँटाना चाहेंगे और इसका परिणाम यह होगा कि दूसरे लोगों को आप क्रियात्मक सहयोग देंगे तथा अच्छे साथी बनने की भावना आपमें स्वयं जागृत हो जायगी।

उस इन्सान की ओर कोई आकर्षित नहीं होता, जिसके उदास और अप्रसन्न चेहरे से जीवन की निराशा टपकती हो। खुशी संक्रामक होती है। यह दूसरे लोगों को अपनी ओर आकर्षित कर लेगी।

जब भी मौका मिले हमें ऐसे काम करने चाहिएँ जो हमें

पसन्द हों। किन्तु आर्थिक कारणों से प्रायः यह असम्भव हो जाता है। परिणाम यह होता है कि जीवन का एक रूखा नित्यकर्म का चक्कर-सा बन जाता है। हम दुखी और चिड़चिड़े बन जाते हैं। दूसरे लोगों के प्रति हमारे सम्बन्धों पर इसका बुरा असर पड़ता है। इसको दूर करने के लिए हमें बाहर की दिलचस्पियों में इसकी पूर्ति ढूँढने की कोशिश करनी चाहिए।

पढ़ना एक सर्वप्रिय दिलचस्पी है। मैं पहले ही इस बात का ज़िक्र कर चुका हूँ कि कम-से-कम एक पुस्तक, जो कहानियों की न हो, हर महीने पढ़ना एक अच्छी नीति होगी। इससे अपनी खास दिलचस्पी के किसी विषय के सतही ज्ञान से अधिक जानकारी का मौका आपको मिल सकेगा।

हमें हमेशा एक खास पद्धति बनाकर उसके अनुसार पढ़ना चाहिए। पहले साधारण तथा बाद में धीरे-धीरे विशेषज्ञों की पुस्तकें पढ़ सकते हैं।

यदि अकबर के बारे में आपकी दिलचस्पी हो, तो सीधा तरीका यह होगा कि ऐसी पुस्तक पढ़ी जाय जिसमें मोटे तौर पर उस काल का इतिहास और उस वक्त के लोगों के रहन-सहन का वर्णन किया गया हो। इसके बाद स्वयं अकबर के बारे में तथा उसके सम्बन्धित व्यक्तियों तथा उसके राज्य की प्रमुख घटनाओं के बारे में पढ़ा जाय। अन्त में आप स्वयं अकबर के हाथ की लिखी डायरी या दूसरे लोगों की डायरी, जिनमें अकबर का ज़िक्र हो, पढ़ सकते हैं। यदि इस कार्यक्रम पर

आप चलें, तो एक सीमा तक यह कहने में सफल होंगे कि आप अकबर के बारे में कुछ जानते हैं।

जब किसी काम में हमारी दिलचस्पी हो, तब उसी काम में लगे दूसरे लोगों से मिलने के लिए हम उत्सुक हो जाते हैं। आजकल तो ऐसी सैकड़ों संस्थाएँ खुल गई हैं, जो दिलचस्पी के किसी-न-किसी साधन से सम्बन्ध रखती हैं और इस तरह सैकड़ों नये सम्बन्धों और दोस्ती के द्वार खोल देती हैं।

नये व्यक्तियों से मुलाकात

अपरिचित व्यक्तियों से मिलते समय घबराइए नहीं। नये सदस्यों के स्वागत के लिए इन संस्थाओं में उत्साही मन्त्री सर्वत्र मिलेंगे। ये आपको दूसरे सदस्यों से परिचित करा देंगे। खासकर प्रार्थना करने पर तो अवश्य ऐसा प्रबन्ध हो जायगा। यदि आप संस्था में क्रियात्मक दिलचस्पी लेंगे, तो लोगों से आपकी जान-पहचान जल्दी ही हो जायगी।

जब हम छोटे बच्चे होते हैं, तब हमें स्कूल जाना ही पड़ता है। हममें से बहुत से ऐसे स्कूलों में भेजे जाते हैं, जहाँ उनकी किसी से जान-पहचान नहीं होती। शुरू-शुरू में यह बात हमें पसन्द नहीं आती। किन्तु दूसरा उपाय न होने के कारण हमें काम चलाना पड़ता है। हममें से कुछ ही ऐसे होंगे जिन्होंने पहला साल समाप्त होने से पहले ही कोई दोस्त न बनाया हो। दूसरे साल के गुज़रने तक हममें से अधिकांश स्कूल की

ज़िन्दगी के शोर में पूरी तरह रच जाते हैं और अपने को इसका पूरा मज़ा लेते हुए पाते हैं।

ज्यों-ज्यों हम बढ़ते जाते हैं, हममें से अधिकांश इस संयोजनशीलता (अडाप्टेबिलिटी) को खो देते हैं। अपने आराम के वक्त हम ऐसा कोई काम करने को तैयार नहीं होते, जिसमें हमें थोड़ा-सा कष्ट या अजनबीपन मालूम हो। हम कम-से-कम प्रतिरोध के रास्ते को अपना लेते हैं। फल यह होता है कि हमारी ज़िन्दगी क़दम-क़दम पर खोये हुए अवसरों से लद जाती है।

यह भूल करने की छूट आप अपने को न दें। अपनी दिलचस्पी के नये मैदानों की खोज करने लिए साहस से काम लीजिए और अपना रास्ता अपने ही बल पर बनाइये। इसके लिए आपको कभी पछताना न होगा।

स्मरणीय बातें

(१) दिलचस्पियों के कारण मित्र बनाने के मौकों में वृद्धि होती है।

(२) घनिष्ठ मित्रों के चुनाव में काम करने वाली अधिकतर शक्तियाँ अव्यक्त मानस (सब-कांशस) होती हैं, फिर भी ऐसे चुनावों में प्रायः एकसा शौक तथा साथ ही आपसी सहानुभूति और स्नेह काम कर रहा होता है।

(३) दिलचस्पियों के कारण गहरी मित्रता के सुनहरे मौके पैदा होते

हैं तथा इनसे दोस्ती में वृद्धि के लिए उकसाहट भी प्राप्त होती है।

(४) अपने रोज़मर्रा के काम से अलग कोई आकर्षक दिलचस्पी अपने लिए ढूँढ़िए जो आपके अनुभवों में वृद्धि कर सके तथा आपका दिमाग़ ताज़ा कर सके।

(५) बहुत अधिक निपुण हो जाने के फेर में न पढ़िए। उसी चीज़ में दिलचस्पी रखने वाले दूसरे लोगों की जानकारी प्राप्त करने का लिए हर मौके से लाभ उठाइए।

• ७ •

पेचीदा इन्सान

वह बात याद रखने योग्य है कि हर इन्सान अपने घनिष्ठ-से-घनिष्ठ मित्र के लिए भी एक पहेली-सी होता है। कभी-न-कभी हम सब पेचीदा बन जाते हैं। कभी-कभी हमारे भावावेशों, अचानक फूट पड़ने वाली उत्तेजना, गम्भीर चुप्पी तथा गुस्से के क्षणों को भी मित्रों को धीरज के साथ बरदाश्त करना पड़ता है, अन्यथा पुरानी मित्रता के टूटने का भी खतरा होता है।

एड़ी का छाला, सख्त सिर-दर्द, या अचानक निराशा हममें से अत्यधिक शान्त स्वभाव के व्यक्ति को भी उत्तेजित कर देती है। यह बात हमें उस समय याद रखनी चाहिए जिस समय किसी ज्यादा पेचीदा इन्सान से बरत रहे हों। हमें सदैव लोगों को छूट देनी चाहिए, क्योंकि यह सम्भव है कि हमें पूरे हालात पता न हों। यदि किसी का रोज़गार फल-फूल रहा हो, तो भी आप नहीं जान सकते कि अपनी घरेलू ज़िन्दगी में वह दुखी है या उसे कोई दूसरी तकलीफ सता रही है या अपने किसी नज़-दीकी प्रिय व्यक्ति के बारे में उसे कोई फ़िक्र लगी है।

ज़िन्दगी की दर्द-भरी कहानी यह है कि हम लोग एक-दूसरे के बारे में बहुत कम जानते हैं। हम दूसरों को उनके बाहरी रूप से जाँचते हैं। हम उनकी अवसाद की घड़ियों, उनकी

चिन्ता की स्पष्ट भावनाओं, नाउम्मीदी और हीनता के क्षणों के बारे में कुछ नहीं जानते।

हाल ही में मेरी एक परिचिता ने आत्महत्या कर ली। ऊपर से देखने पर उसके पास ज़िन्दा रहने लायक सब-कुछ था, अर्थात् एक अच्छा मकान, दयालु पति और एक प्यारा बच्चा। प्रश्न है—उसके मन को डावाँडोल कर देने के लिए कौनसी छिपी शक्तियाँ काम कर रही थीं? समय रहते यदि हमें इसका पता चल भी जाता तो भी क्या हमारा विश्वास और सहानुभूति उसे बचा सकती थी?

अपनी कमियों से परिचित न रहने का ख़तरा यह है कि हम अनजाने भी अपने दोस्तों के दिल को ठेस पहुँचा सकते हैं। वे अपने मन में शिकायत लेकर चुपचाप हमसे दूर चले जायँगे। यह निश्चय ही हमारे बीच ग़लतफ़हमी और सम्भवतः गहरी खाई पैदा कर देगी।

अपने दोषों को स्वीकार कीजिए

इस बात में हमें सावधान रहना चाहिए कि अपनी कमियों के लिए दूसरे लोगों को क़ुरबानी का बकरा न बनाएँ। कभी-कभी हम अपने किसी कार्य पर या किसी कार्य के न हो सकने पर गुस्से में आ जाते हैं। यह गुस्सा हम दूसरे लोगों से बुरा बरताव करके उतारते हैं।

आपने प्रायः लोगों को यह कहते सुना होगा—"मैं ठीक-ठीक नहीं जानता कि मैं उससे इस प्रकार क्यों बोला या मैंने ऐसा

रुख क्यों अपनाया ।" अनजाने ही ऐसे लोग अपने पर गुस्सा होते हैं और यह उत्तेजना दूसरे लोगों से बुरा बरताव करने की शक्ल में प्रकट होती है।

यदि कोई इन्सान अनावश्यक तौर पर भावुक हो और हमेशा ही अपमान और दुर्व्यवहार से डरता रहे तो इसका मतलब है कि उसमें ज़रूर कुछ खराबी है। अक्सर ऐसा व्यक्ति अत्यधिक हीन-भाव से पीड़ित होता है। ऐसे व्यक्ति को ग़ौर से अपनी जाँच तब तक करनी चाहिए, जब तक कि इस दोष का असल कारण उसे पता न लगे।

एक बात हमें हमेशा याद रखनी चाहिए कि प्रायः लोग दयालु होते हैं। जब वे निर्दय दीख पड़ते हैं, तब या तो इसका कारण उनका अविवेक होता है या हमारे ही मानसिक दृष्टिकोण में कोई त्रुटि आ गई होती है और हम अपनी कल्पना से ऐसा सोचने लगते हैं।

हमें कभी चुपचाप कष्ट सहन नहीं करना चाहिए। जब हम समझते हैं कि हमारी शिकायत सच्ची है, तब इस पर फिजूल सोच-विचार में हमें समय खराब नहीं करना चाहिए। इस बारे में हमें साधारण नीति यह बरतनी चाहिए कि सम्बन्धित व्यक्ति से इसके बारे में खुलकर बातचीत कर लें, ताकि उसका सबके लिए सन्तोषजनक समाधान हो सके।

यदि यह बात असम्भव हो, तो समस्त स्थिति का सिंहा-वलोकन करते हुए अपने नाम ही एक पत्र लिखना अच्छी योजना

रहेगी। इससे अपने दृष्टिकोण को स्पष्ट करने में हमें मदद मिलेगी तथा हमारे मन के क्रोध को दूर किया जा सकेगा। यह आश्चर्य की बात है कि कागज पर उतारी गई घटनाएँ किस प्रकार उचित अनुपात धारण कर लेती हैं। सोचने में जो बातें पहाड़-सी दीख पड़ती हैं, कागज़ पर उतर आने के बाद वे मामूली-सी नज़र आती हैं।

इसका सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप लिखते समय यह समझ लें कि आप एक अनुभवी मित्र के सामने अपना दिल खोल रहे हैं। कोई भी बात आप छिपाएँ नहीं। जो भी सचाई आपके मन को प्रतीत हो उसे वैसे ही लिख दें। उन अस्पष्ट सन्देहों को भी लिखें जो आपके मन के किन्हीं अज्ञात कोनों में चक्कर लगा रहे हों। इस प्रकार हम उस विचित्र शक्ति की भी कुछ जानकारी प्राप्त कर लेंगे जो हमारे प्रत्येक विचार और कार्य के पीछे छिपी हुई है।

यह बात कहने की मुझे जरूरत नहीं कि ऐसा पत्र या तो किसी सुरक्षित जगह रखा जाय या बेहतर होगा कि नष्ट कर दिया जाय। इस प्रकार पत्र लिखकर आप आश्चर्यचकित रह जायँगे। यह भी सम्भव है कि आप भयभीत हो जायँ।

बहुत गहरे मित्र बनाने से बचिए। यह बात ख़ास तौर पर स्त्रियों पर लागू होती है। मित्र से यह आशा नहीं कीजिए कि आपको वह हमेशा पहला स्थान दे। कुछ लोगों के साथ ऐसा हो सकता है, किन्तु हममें से अधिकांश को मित्र का प्रेम दूसरे

लोगों के साथ बँटा हुआ मिलने पर ही सन्तोष करना पड़ता है।

हमें अधिकार-स्थापन (डॉमिनेशन) का प्रयत्न नहीं करना चाहिए। और न ही तब निराशा का अनुभव करना चाहिए जब हमारे दोस्त जैसा हम चाहते हैं वैसा नहीं सोचते या करते।

कुछ लोग इन अर्थों में पेचीदा होते हैं कि वे मित्र तो बना सकते हैं, किन्तु उन्हें रख नहीं सकते। इसका कारण प्रायः अधिक प्यार की भूख होती है, जो इतनी प्रचण्ड होती है कि स्वयं अपने उद्देश्य की पूर्ति नहीं होने देती।

जो अधेड़ व्यक्ति अपने से बहुत ज्यादा युवा लोगों से गहरी दोस्ती करने की कोशिश करता है, वह अपनी अचेत पैतृक-वृत्ति (प्रोटेक्टिव इन्स्टिंक्ट) का शिकार होता है। वह चाहता है कि कोई उसे प्यार करे और उसे अपना रक्षक और विश्वास-पात्र सलाहकार समझ ले।

बहुत ज्यादा की आशा न कीजिए

अधिकतर साधारण व्यक्ति दूसरे व्यक्ति के प्रभुत्व को स्वीकार करने से इन्कार कर देते हैं। अगर आपको मित्रों से सन्तोष नहीं मिलता और आप अपने मित्र सदा बदलते रहते हैं, तो इस बात का पता लगाइए कि आप कहीं उनसे बहुत ज्यादा की आशा तो नहीं करते। किसी व्यक्ति के संसर्ग पर एकाधिकार प्राप्त करने की इच्छा, उसके विचारों और कार्यों की बागडोर अपने हाथ में ले लेने की चाह और उससे लगातार अपने स्नेह का सबूत देने की माँग किसी भी मित्रता को खत्म कर देगी।

यदि आप समझें कि आप एक पेचीदा भावावेश के चक्कर में हैं तो ऐसा कोई काम हाथ में लीजिए जिसमें आपकी सारी शारीरिक और मानसिक शक्तियाँ लग जायँ। इस प्रकार इस चिड़चिड़ेपन और गुस्से का निर्दोष दिशा की ओर उदात्तीकरण (सब्लिमेशन) हो जायगा।

उदात्तीकरण के दूसरे उपाय बाजा बजाना, अच्छे ढंग से घर साफ़ करना, तेज़ घूमने के लिए निकल पड़ना, चिट्ठी-पत्री के अधूरे काम को पूरा करने में लग जाना, बाग़ की खुदाई या लकड़ी का काटना आदि हैं। उत्तेजना बढ़ाने वाले छोटे-छोटे काम इस समय न करने चाहिएँ, क्योंकि इनसे मानसिक तनाव बढ़ जाता है।

जिन्दगी की दौड़ में ज्यों-ज्यों हम आगे बढ़ेंगे निश्चय ही हमें ऐसे लोग मिलेंगे जो अत्यधिक पेचीदा दीख पड़ते हैं। सदा के लिए यह नियम बना लीजिए कि बूढ़े लोगों से आप दयालुता का व्यवहार करेंगे। एक दिन आपको भी बूढ़ा होना है। आम तौर पर बूढ़े लोग वफादार, अनुभवी और अत्यधिक सहानुभूतिपूर्ण होते हैं। वे जानते हैं कि जिन्दगी कितनी मुश्किल होती है। वे दूसरे के कष्टों को अनुभव कर सकते हैं चूँकि उन्होंने स्वयं भी कष्ट झेले होते हैं। वे जिन्दगी के उस दौर में पहुँच चुके होते हैं, जहाँ से वे एक तटस्थ दर्शक की तरह देख सकें। इसीलिए वे प्रायः ठीक सलाह दे सकते हैं। चाहे हम उनसे सदैव सहमत न हों, फिर भी इस बात के मूल्य को घटाना नहीं चाहिए।

हममें से अधिकतर व्यक्ति बूढ़ों के प्रति अधीरता का प्रदर्शन करते हैं, इसलिए हम यदि समझदारी का परिचय दें तो बूढ़े आदमी इसको बहुत पसन्द करते हैं। ज़िन्दगी की कुछ कहानियों को, जिन्हें वे बारम्बार दोहराना पसन्द करते हैं, सुनने के लिए यदि कुछ क्षण हम निकाल सकें तो हम लोगों की कोई हानि नहीं होगी। समय के साथ न चल सकने की उनकी असमर्थता तथा आधुनिक विचारों को नापसन्द करने का उनका हठ समझ में आ सकता है। किन्तु याद रखिए, उन्हें भी हम उतने ही ज़िद्दी और असहिष्णु प्रतीत होते हैं। वे बहुत से 'आधुनिक' कहे जाने वाले विचारों को अपनी जिन्दगी में पुराने होते देख चुके हैं और इसीलिए हमारे जोश के प्रति उनकी विनोद-भरी उपेक्षा के लिए उन्हें दोष नहीं दिया जा सकता।

बड़ी उम्र के प्रत्येक अविवाहित इन्सान को आप 'पराजित व्यक्ति न समझें। उनके अविवाहित रहने का यह भी कारण हो सकता है कि इस प्रकार जिन्दगी बिताना ही वे ज्यादा पसन्द करते हों। कुछ भी क्यों न हो यह बात बिलकुल सम्भव है कि वे सुखी और उपयोगी जिन्दगी बिता रहे हों। क्योंकि उनकी राय आपकी राय से नहीं मिलती, इसलिए उन्हें 'अजीबोगरीब' मान लेना अनुचित है।

बूढ़े और बीमार

मुसीबत में फँसे लोगों और बीमार आदमियों के प्रति सदा दयालु होना चाहिए। समझदार और विश्वासपात्र होने की

मशहूरी प्राप्त करने की आप सदा कोशिश कीजिए। मुसीबत में फँसे इन्सान या बीमार आदमी को दोस्तों की अधिक आवश्यकता होती है। अगर वे जल्दी ही क्षुब्ध हो जायँ या आपकी शिकायतें करने लगें, तो भी हमें इसकी फिक्र नहीं करनी चाहिए। हमें उनकी जगह अपने-आपको रखकर उनकी परिस्थिति समझने की कोशिश करनी चाहिए। क्या ऐसी स्थिति में हम धीरज रख सकते हैं? क्या सहानुभूति से हमारी बात सुनने वाले व्यक्ति के सामने हम अपने दिल के गुबार निकालने के प्रलोभन से अपने को बचा सकते हैं?

बीमार आदमी इस विचार से भयभीत होते हैं कि कहीं वे भुला तो नहीं दिये गए। यदि हम उनके इस डर को प्रेम से दूर कर सकें, तो हम पाएँगे कि उनकी प्रतिक्रिया बाहरी दुनिया से क्षुब्ध होने की बजाय और भी ज्यादा दिलचस्पी लेने की होगी। चारदीवारी में कैद बिस्तर पर पड़े इन्सान को कभी-कभी देखने के लिए जाने का उसके दिल पर काफी असर पड़ता है।

अजीब और पेचीदा लोगों—अर्थात् रूखे, उकता देने वाले, असंतुष्ट, झगड़ालू और कट्टर लोगों के प्रति भी दयालुता से बरतिए। उन्हें नापसन्द करने पर भी उनके प्रति हमें दयापूर्ण व्यवहार करने की कोशिश करनी चाहिए।

सबसे बड़ी बात यह है कि किसी अन्य व्यक्ति द्वारा कही गई किसी बात को सुनकर हमें किसी व्यक्ति के विरुद्ध पूर्व धारणा नहीं बना लेनी चाहिए। हमें मनोविज्ञान के ज्ञान को उपयोग

में लाकर उन शक्तियों को समझने की कोशिश करनी चाहिए, जिनके कारण वह व्यक्ति ऐसा बनने को मजबूर हुआ है। बेवकूफ माता-पिता, आत्म-विश्वास की न्यूनता, किसी सुअवसर का न मिलना, बारम्बार मिलने वाली असफलताएँ, टीका-टिप्पणी का भय—ये सब बातें और सैकड़ों दूसरी बातें जिन्दगी के प्रति व्यक्ति के रुख का निर्माण करती हैं।

अपनी पुस्तक 'प्रेम एक चुनौती है' में फ्लोरेंस सीबरी लिखती हैं—"....हम अपनी बहुत सी तीव्र इच्छाओं से अपरिचित ही रहते हैं। हमारी भावनाएँ प्रायः युक्तियुक्त नहीं होतीं, क्योंकि वे मनोवेग और अभिलाषा के सम्मिश्रण से बनी होती हैं। सच तो यह है कि हम तो भीतरी उथल-पुथल और अपनी स्नायुओं की हलचलों से ही बने होते हैं। अपने कार्यों के नहीं, बल्कि अपनी इच्छाओं के अनुरूप ही हम होते हैं।

इस बात को मंजूर करके कि हम खुद भी काफी पेचीदा हैं तथा दूसरों के पेचीदा प्रतीत होने पर उनके प्रति सहिष्णु बनकर हम धीरे-धीरे सद्भावना का एक बड़ा और कीमती भण्डार जमा कर सकते हैं। सहृदय होने की मशहूरी भी तब हमें प्राप्त हो सकती है।

स्मरणीय बातें

(१) किसी-न-किसी समय हम सब ही पेचीदा हो जाते हैं। इसीलिए जिस तरह की छूट दूसरे आपको देते हैं, उसी प्रकार की छूट आपको भी उन्हें देनी चाहिए।

(२) अपनी कमियों को ईमानदारी से कबूल कीजिए। इस प्रकार अपने मित्रों को चोट पहुँचाने से आप बच सकेंगे।

(३) शिकायतें सुनने या करने में कभी दिलचस्पी न लीजिए।

(४) जब आपका मिजाज़ बिगड़ जाय, तब कोई ऐसा काम कीजिए जो आपकी समस्त शक्ति और ध्यान माँगता हो। इस प्रकार आप अपने को सही कर लेंगे।

(५) यदि कुछ ऐसे भी पेचीदा लोग हों, जिन्हें आप प्यार नहीं कर सकते, उनसे भी हमेशा दयालुता से बरतने की कोशिश कीजिए।

• ८ •

व्यावहारिक सुअवसर

मित्र बनाने की अभिलाषा ही काफी नहीं। इसको कार्यान्वित भी करना चाहिए। हमारे मित्रता के प्रस्तावों का दूसरे व्यक्ति स्वागत करेंगे। यदि एक ऐसे व्यक्ति के रूप में हम प्रसिद्धि प्राप्त कर सकें, जो दिलचस्प कार्य करता हो, तो लोग हमसे परिचय प्राप्त करने के लिए स्वयं भी मौके खोज निकालेंगे। इसके विरुद्ध यदि मित्र बनाने की हमारी इच्छा की शुरुआत और अन्त अकर्मण्य चाहना हो, तो हम इस काम में तनिक भी आगे नहीं बढ़ सकते।

अभी तक हमने उन उपायों तक ही अपने को सीमित रखा है जिनसे हम दूसरे लोगों के प्रति अपने-आपको उत्तरदायी बना सकें। मित्र बनाने के दृष्टिकोण से अपने व्यक्तित्व को ज्यादा आकर्षक किस प्रकार बनाया जाय इस समस्या पर विचार किया है, ताकि हम ऐसे व्यक्ति बन सकें जिसके बारे में दूसरे लोग जानकारी प्राप्त करना चाहें।

इस अध्याय में होने वाले मित्रों से किस प्रकार मिलना चाहिए तथा उनसे कैसे परिचय प्राप्त करना चाहिए, इसके व्यावहारिक उपायों पर सोच-विचार करेंगे।

मान लीजिए कि हम एक नवयुवक की समस्या पर सोच रहे हैं, जिसे अपनी रोटी कमाने के लिए एक अजनबी शहर में अजनबियों के बीच रहना पड़ रहा है। अधिकांश समय वह एक छोटे से सोने के कमरे में गुजारता है। शीघ्र ही वह अपने-आपको इतना एकाकी अनुभव करने लगेगा जिसका वर्णन नहीं किया जा सकता ।

वह क्या कर सकता है ? निश्चय ही वह अपनी फुरसत के कुछ घण्टे अकेले घूमकर बिता सकता है; शाम सिनेमा में काट सकता है और रातें सम्भवतः बिस्तर पर लेटे, जागते और अपने तकिये को आँसू से भिगोते हुए व्यतीत कर सकता है। किन्तु यदि वह समझदार हो तो वह व्यर्थ की मुसीबत में समय नहीं काटेगा। वह मन-ही-मन अपने में सोचेगा—"मुझे इस शहर में रहना है। सुखी रहने का मैं पक्का इरादा कर चुका हूँ। इसलिए अब मैं क्या करूँ ?"

परिश्रमी व्यक्ति के लिए दिलचस्पी की चीजें

इसका उत्तर अधिकतर उसकी दिलचस्पी पर निर्भर होगा। एक परिश्रमी व्यक्ति पढ़ने और मनन करने में सुख अनुभव कर सकता है। यह आवश्यक नहीं कि यह अध्ययन सर्वथा एकाकी किया जाय। जाड़ों की लम्बी रातों में अधिकांश शहरों में कई स्कूल विद्यार्थियों के लिए अस्थायी श्रेणियाँ लगाते हैं। औसत विद्यार्थी की हैसियत देखते हुए खर्च भी अधिक नहीं होता। बहुत से विषयों की शिक्षा इनमें प्राप्त की

जा सकती है, जैसे साहित्य, मनोविज्ञान, दर्शन, इतिहास, अर्थ-शास्त्र आदि।

इसके अतिरिक्त लकड़ी की खुदाई, ललित-कला, मिट्टी के बर्तन बनाने की कला, चमड़े के काम, तेजाब से खुदाई करने आदि के कामों की शिक्षा के लिए भी बहुत से स्कूल चलते हैं। इनमें भी फीस कम ही देनी पड़ती है। स्वास्थ्य-रक्षा और शारीरिक व्यायामों की शिक्षा के भी स्कूल या क्लब होते हैं, जिनमें अपेक्षाकृत कम फ़ीस लगती है।

इन स्कूलों में दूसरे ऐसे युवा साथियों से उसे मिलने का अवसर प्राप्त होगा, जो इन्हीं कामों में दिलचस्पी रखते हैं। इससे वह विभिन्न सभा-सोसाइटियों और सामाजिक हलचलों के भी सम्पर्क में आ जायगा, जो इन संस्थाओं में या इनसे बाहर हों।

यदि नाटक खेलने या फिल्म तैयार करने में उसकी दिलचस्पी हो, तो वह किसी शौकिया नाटक-कम्पनी या फिल्म-सोसाइटी को ढूँढ सकता है। प्रायः सब बड़े नगरों में ऐसी सोसाइटियाँ होती हैं। यदि इनका पता न लग सके, तो स्थानीय किसी अखबार को पत्र लिखकर उसका उत्तर डाक से या अखबार के पत्रों के कालम में प्राप्त किया जा सकता है। ऐसी संस्थाओं के मन्त्री नये उत्साहियों को खोजने के लिए आतुर रहते हैं। पत्र लिखते समय उत्तर के लिए टिकट लगा लिफाफा साथ बन्द कर देना चाहिए।

दिलचस्पी का अच्छा अवसर राजनीतिक मैदान में भी प्राप्त हो सकता है। प्रत्येक राजनीतिक दल की जवानों और बूढ़ों के लिए बहुत सी संस्थाएँ होती हैं। इस सम्बन्ध में भी उपरोक्त व्यक्ति को स्थानीय संघटनकर्ता से मिलना होगा। उसमें इतनी योग्यता होनी चाहिए कि वह चुनाव-आन्दोलनों, बातचीत, बहस, विभिन्न संस्थाओं और सार्वजनिक सभाओं में हिस्सा ले सके। यदि ऐसा हुआ तो वह बहुत से उत्सवों, व्याख्यानों और नृत्यों में शामिल हो सकता है।

घूमने-फिरने, साइकल-सवारी और विभिन्न खेलों की भी अपनी क्लबें होती हैं। प्रायः सभी शहरों में स्वास्थ्य-सम्बन्धी संस्थाएँ भी होती हैं तथा नाच के स्कूल और व्यायाम की क्लबें भी होती हैं। यदि फुरतीले प्रतियोगितापूर्ण खेलों, जैसे हॉकी, बैडमिण्टन आदि, का उसे शौक हो, तो इस क्षेत्र में भी उसे काफी मित्रों के चुनाव का मौका मिल सकता है।

फिर कुछ सर्वथा सांस्कृतिक संस्थाएँ भी होती हैं। सब स्थानों में ऐसे दल मिलेंगे जो उत्साही, प्रकृति-प्रेमी, फोटोग्राफर, संगीत-प्रेमी, पाठक, ग्राम्य-गीतों के विद्यार्थी, इतिहास या भवन-निर्माण की कला का शौक रखते हों। ऐसी भी संस्थाएँ हैं जो आधुनिक भाषाओं के अध्ययन में सदैव लगी रहती हैं तथा अपने देश में बसने वाले इन देशों के नागरिकों के साथ मित्रता-पूर्ण सम्बन्धों को बढ़ाती रहती हैं।

सामाजिक सेवा के सुअवसर

अन्तिम काम सामाजिक सेवा का है, हालाँकि यह किसी भी अवस्था में कम महत्त्वपूर्ण नहीं। यदि संयोगवश वह व्यक्ति किसी पीड़ित क्षेत्र में रहता हो, तो उसे उपयोगी काम करने का काफी अवसर मिल सकता है। इसे करने में उसे आनन्द भी मिलेगा। यह क्षेत्र खास तौर पर अधिक उम्र के लोगों को आकर्षित कर सकता है। जिन स्त्रियों के बच्चे बड़े हो गए हों और जो अपने जीवन में सूनापन अनुभव करती हों या वे अविवाहित व्यक्ति जो, एकाकी हों और ज़िन्दगी से अपने को असन्तुष्ट पाते हों, इन कामों में रस ले सकते हैं।

स्त्रियों के लिए दस्तकारी, नाच, व्यायाम, नाटक, साहित्य, अर्थशास्त्र, सुई के काम तथा सैकड़ों दूसरे ऐसे काम हैं, जिनकी शिक्षा के लिए स्कूल खुले हुए हैं। ये स्कूल संस्थाओं के अन्तर्गत होते हैं जिनकी देख-रेख में इनका काम चलाया जाता है। ऐसे कामों में सहायता की हमेशा ज़रूरत होती है और आप इनमें हाथ बँटा सकते हैं। थोड़ी पूछ-ताछ करने पर यह समस्या हल हो सकती है कि आवेदन-पत्र कहाँ दिया जाय।

स्वयंसेवक-अस्पताल दिलचस्पी का एक अन्य अवसर उपस्थित करते हैं। ख़ास तौर पर अधिक उम्र के व्यक्तियों के लिए ये अच्छे रहते हैं। वे इनके लिए पैसे इकट्ठे करने के काम में, पट्टियाँ तैयार करने वाली सहयोगी संस्थाओं में और अस्पताल से खारिज किये गए ज़रूरतमन्द लोगों को सहायता पहुँचाने के

काम में मदद दे सकते हैं। यदि किसी को इस काम में दिलचस्पी हो तो बाहरी मदद देने वाली इन विभिन्न संगठित स्वयं-सेवक-संस्थाओं के मन्त्रियों को या शहर के दानाधीशों को लिख सकते हैं।

एक अन्य अवसर उन कार्यों में भी प्राप्त हो सकता है जो रिहा-शुदा कैदियों और युवा-अपराधियों की सहायता व सुधार के लिए सरकारी अधिकारियों के सहयोग में विभिन्न सार्वजनिक संस्थाएँ करती हैं। इसके लिए एक ख़ास किस्म के स्वभाव की आवश्यकता होती है। 'पापियों' को सुधारने और 'भला करने' के भाव से भ्रमित हो जाने के बदले इन कामों के लिए स्वस्थ विनोद-वृत्ति और मनुष्य की प्रकृति में गहरी दिलचस्पी का होना अधिक अच्छा है।

केवल 'भला करने' का खयाल रखने से तो बड़ा गम्भीर नतीजा निकल सकता है और इस बात की भी सम्भावना रहती है कि वह व्यक्ति अपने साथियों के लिए हमेशा के लिए चुभने वाला काँटा बन जाय।

अपने अनुपात-ज्ञान को बनाये रखिए

बनने वाले मित्रों तक पहुँच करने के लिए हम जो भी उपाय बरतें उनमें यह बात ज़रूरी है कि हम अपने अनुपात-ज्ञान (सेन्स ऑफ प्रोपोशन) को कभी न खोयें। यदि किसी स्थानीय संस्था के किसी महत्त्वपूर्ण आन्दोलन को चलाने का अधिकांश उत्तरदायित्व हम पर ही हो, तो इसका यह मतलब नहीं कि

यदि हम अपनी कोशिशों को बन्द कर दें तो आन्दोलन ही कुचल जायगा। बहुत से दोस्त बना लेने और कुछ प्रभाव जमा लेने का यह अर्थ नहीं कि हम छोटे-मोटे तानाशाह बनने की कोशिश करें।

ऐसा लोग इसलिए करते हैं कि महत्त्वपूर्ण बनने और दूसरों पर प्रभुत्व जमाने की उनमें एक अचेतन वासना काम कर रही होती है। यदि यह भूल हम करेंगे तो जो-कुछ भी भलाई हमने की है उसे चौपट कर डालेंगे और अपने चरित्र के सम्बन्ध में लोगों पर बुरा असर डालेंगे। कभी-कभी इस प्रलोभन से बचना कठिन होता है, खास तौर पर उस हालत में जबकि खुशामदी, जो वास्तव में हमारे मित्र नहीं होते, हमें यह मानने के लिए उकसाएँ कि हम अनिवार्य बन गए हैं।

यदि हम अपने प्रति कड़ाई से ईमानदारी बरतें, तो हम उदार और हार्दिक प्रशंसा तथा व्यर्थ की शरारत-भरी खुशामद में हमेशा फर्क देख सकते हैं।

अपने-आपको मशीन के एक पुर्जे के समान समझना अक्ल-मन्दी है। पुराने चतुर सेनापति के शब्दों को याद रखिए। एक नाजुक मोर्चे को जीतने पर प्रशंसकों ने जब उसे बधाई दी, तब कतार में खड़े एक सिपाही की ओर इशारा करके उसने कहा—"यदि ऐसे सिपाही मेरे साथ न होते, तो आप मेरा नाम भी नहीं सुनते।"

अजनबी लोगों तक पहुँचकर उनसे मित्रता करने के लिए

साहस की आवश्यकता होती है। हम हमेशा शिकायत करते हैं कि हमारे जीवन में कोई नया अद्भुत मौका नहीं आता। यह मित्र बनाना वास्तव में ऐसा ही काम है।

हमारा जीवन छिपे हुए खतरों से पूर्ण सूनेपन का ऐसा रूप ले सकता है जिसमें हीनता के भाव और खतरनाक शत्रु के समान हृदय में विचरण करने वाले भय हमें किसी छाया में ही दबे रहने पर मजबूर कर दें। हम दुनिया से दूर भागकर अपने अन्दर भी छिप सकते हैं और उच्च साहस से काम लेकर आगे की ओर भी बढ़ सकते हैं। इन दोनों बातों में से एक को चुनना हमारा काम है।

जब हम दूसरों से मिलने तथा जानने की वास्तविक कोशिश करते हैं, तब उनकी दिलचस्पी और स्नेह से हमें जो आत्म-विश्वास प्राप्त होता है उसकी सहायता से हम तेजी से आगे बढ़ते चले जाते हैं। इस प्रकार वह छाया कम अशुभ होती जाती है और हम धीरे-धीरे अपने 'शत्रुओं' पर विजय पा लेते हैं।

यदि आपकी दिलचस्पियों में दिलचस्पी रखने वाला कोई व्यक्ति आपको न मिले, तो स्थानीय अखबारों से मदद लेने की कोशिश को न भूलिए। प्रकाशित करने के लिए यदि कोई पत्र इन अखबारों को भेजा जाय, तो प्रायः इनसे उत्तर प्राप्त हो जाता है। प्रत्येक सम्पादक इस बात को अपना कर्तव्य समझता

है कि हरेक गम्भीर पूछ-ताछ का उत्तर दे, खास तौर पर उस हालत में जब कि आप उत्तर के लिए एक टिकट लगा लिफाफा साथ भेजने का खयाल रखें।

इस बात का ध्यान रखिए कि आपका कोई निश्चित लक्ष्य हो। आप जो भी करना चाहते हों, उसका दृढ़ निश्चय कर लें। विना उद्देश्य के जीवन बिताने वाले व्यक्ति के मन में सदा एक अप्रिय भावना-सी रहती है कि वह दो-चार इंच दूर रह जाने से ही किसी कीमती चीज से वंचित रह गया है।

अगर आप सुखी होना और अच्छे मित्र बनाना चाहते हैं, तो क्रियात्मक कोशिश करना आपका ही कर्तव्य है। यह काम आपके लिए दूसरा कोई नहीं कर सकता। दूसरे आपको सलाह दे सकते हैं, किन्तु यदि आप कोशिश न करें, तो अधिक कुछ नहीं हो सकेगा।

स्मरणीय बातें

(१) यदि आप मित्र बनाना चाहते हैं, तो दूसरे लोगों को जानने और उनसे मिलने की क्रियात्मक कोशिश कीजिए।

(२) आपकी कोशिशें आपकी दिलचस्पियों के अनुसार होनी चाहिएँ तथा अपनी हलचल के प्रत्येक क्षेत्र में आपको खोज करनी चाहिए।

(३) यदि आपको अपनी-सी दिलचस्पी रखने वाले लोग न मिलें तो यह बात न भूलिए कि आपका स्थानीय अखबार इस कार्य में आपकी सहायता कर सकता है।

(४) तानाशाह बनकर या अपना बहुत अधिक महत्त्व समझकर अपने-आपको बिगाड़िए नहीं ।

(५) इस बात का पक्का पता लगाइए कि जो आप करना चाहते हैं उसे जानते भी हैं या नहीं । इसके बाद अपनी चाह के काम को कर डालिए । व्यक्तिगत सुख स्वयं व्यक्ति पर निर्भर होते हैं ।

बारम्बार स्मरणीय बातें

(१) यह मत समझिए कि लोग आपको नापसन्द करते हैं। अधिकांश लोग हमेशा आपके मित्रता प्रकट करने पर इसका प्रत्युत्तर देंगे।

(२) दूसरे लोग पहले बोलें इस बात की प्रतीक्षा न कीजिए। उन्हें जानने के लिए आप स्वयं क्रियात्मक कोशिश कीजिए।

(३) अपने-आपको अलग-थलग एकाकी प्राणी न समझिए। यह भी मत समझिए कि आप दूसरे लोगों से जुदा है।

(४) दूसरे लोगों पर अपा क्या असर डाल रहे हैं, इस बात की फिक्र न कीजिए तथा हरेक को खुश करने की सनक भी पैदा न कीजिए।

(५) यदि दूसरे लोग पेचीदा प्रतीत हों, तो झुँझलाने या निराश होने की कोई आवश्यकता नहीं।

उन पर अपनी राय लादने की कोशिश मत कीजिए।

यह कभी मत भूलिए कि शायद वे लोग कष्ट में हों या चिंतित हों और आप भी उन्हें उतने ही पेचीदा प्रतीत हो रहे हों।

(६) किसी के प्रति भी अशिष्टता या निर्दयता का व्यवहार मत कीजिए।

(७) दिल लगाने वाली ऐसी दिलचस्पी खोजना न भूलिए जो मित्रता के लिए आपको अवसर प्रदान करे और अत्यधिक निराशा के समय भी कष्टों के सहन करने में आपकी सहायता करे।

(८) किसी बातचीत में भी एकाधिकार जमाने की कोशिश मत कीजिए।
मत भूलिए कि यदि आप दूसरों को अपनी बात कहने का मौका देंगे, तो लोग सिर्फ आपका साथ चाहेंगे किन्तु आपकी बात भी वे अधिक तत्परता से सुनने को तैयार हो जायँगे।

(६) अपने-आपको बहुत अधिक मत घसीटिए, अपने-आपसे बहुत अधिक आशा मत करिए।
भूलिए मत कि अत्यधिक शारीरिक श्रम से आदमी चिड़चिड़ा हो जाता है और ऐसा करने से जहाँ तक मित्रता का सम्बन्ध है आप अपने-आपको पेचीदा व्यक्ति बना लेंगे।

(१०) सुनी-सुनाई बातों से किसी के विरुद्ध पहले से राय बना लेने की आदत अपने में न पड़ने दीजिए।
दूसरों पर फैसले मत दीजिए। यदि किसी के बारे में आप कोई अच्छी बात नहीं कह सकते तो आपके लिए अच्छा है कि आप चुप रहें।
कोई भी व्यक्ति पूर्ण नहीं और इस सत्य में आप भी शामिल हैं।